DV
21. ágúst 2020 | 33. tbl. | 111. árg | Verð 995 kr.


6
Hættulegasta kona London þykist vera íslensk


18
Vandræðagangur á Alþingi

Heilsan hefur aldrei verið mikilvægari

Ágústa Johnson lærði það snemma á ferli sínum hve viðkvæm og lítt sjálfsögð velgengni er. Hún bendir á mikilvægi heilsuræktar sem forvarnar í faraldri og er lítið fyrir pólitískt þras. – sjá síðu 10

MYND/SIGTRYGGUR ARI

UPPÁHALDS

5 UPPÁHALDS SNYRTIVÖRUR



Kolbrún Pálína Helgadóttir fjölmiðlakona og fyrrverandi fyrirsæta er fagurkeri mikill. Hvort sem það snertir eigin útlit eða heimilið þá kann Kolbrún Pálína öll bestu ráðin.

❶.Bioeffect 30 day treatment

Meðferðin er mín mesta uppáhalds og húðin verður afar þakklát að henni lokinni og skartar sínu fegursta.



❷. Kollagen



Ég set kollagen út í kaffið mitt á morgnana, eða út í bústið og finn áþreifanlegan mun þegar ég er dugleg að taka það inn.

❸. Eilíf æska – Húðolía

Þessi dásamlega olía er í sundtöskunni minni allt árið um kring en um er að ræða olíukenndan áburð sem hentar á þurra húð og sem nuddolía.

❹.Rejuvenating Eye Cream

Vörurnar frá Bláa lóninu hafa lengi verið í snyrtitöskunni minni. Þetta endurnærandi augnkrem er í miklu uppáhaldi.

❺.Eucerin Hyaluron-Filler

Ég stunda mikið sund og sjóböð og henta þessi krem mér því afar vel. Svo er verðið á þeim mjög gott og þau fást í öllum apótekum.



Af DV og konum



Síðan ég tók við hafa komið út 20 tölublöð af helgarblaði DV með nýjum áherslum og efnistökum. Ef litið er á forsíður þessara blaða má sjá 13 forsíðuviðtöl við áhugaverðar konur. Þar af eru eitt blað með tveimur konum á forsíðu og annað með þremur konum á forsíðunni. Að því sögðu hefur reynst erfiðara að fá konur í forsíðuviðtöl en karlmenn. Þær virðast gagnrýna sig og ritskoða í meiri mæli en karlmenn.

Við höfum tekið forsíðuviðtöl við fjölbreyttan hóp merkiskvenna, svo sem ráðherra, forsetafrú, verkfræðing, rithöfunda, kvikmyndagerðarkonur, fjölmiðlakonu, íþróttakonur, samkynhneigðar, gagnkynhneigðar, fjölskyldukonur, einhleypar konur og baráttukonur.

Að því sögðu er líka mikilvægt að ræða við karlmenn því lokatakmarkið hlýtur að vera jafnræði.



Fyrir rúmum áratug sat ég fund hjá Félagi fjölmiðlakvenna. Fyrir svörum sat Reynir Traustason, þáverandi ritstjóri DV. Ein kvennanna spurði af hverju það væru ekki fleiri konur að vinna á DV.

„Þær sækja ekki um," svaraði Reynir.

„Af hverju finnur þú þær ekki?" kallaði þá einhver.

Ég gat ekki á mér setið og kallaði á móti: „Hefur einhver af ykkur sótt um starf á DV og ekki fengið viðtal?"

Engin svaraði.

„Geta þær sem hafa sótt um starf á DV rétt upp hönd," bætti ég þá við.

Engin rétti upp hönd.

Flestar konurnar vildu nefnilega að það störfuðu fleiri konur á DV – bara ekki þær sjálfar. Það er eitt að vilja fleiri konur í valin störf en þær verða að vilja það sjálfar. Það er ekki hægt að ætlast til þess að kvótar séu fylltir hér og þar ef áhuginn fyrir starfinu er ekki til staðar hjá þeim, sem æskilegt er að sæki um.

Í dag er sem betur fer staðan allt önnur.

Hjá DV og dv.is er meira jafnvægi í kynjaskiptingu en gengur og gerist á flestum fjölmiðlum í landinu. Ritstjóri DV, fréttastjóri og sú sem brýtur um blaðið eru konur. Próförkin hjá DV skartar einungis konum. Forstjóri Torgs, sú er stýrir mannauðsmálum og fjármálastjóri eru konur. 50% ritstjórnarinnar eru konur.

Ég fæ reglulega gagnrýni á að það sé verið að upphefja karlmenn á kostnað kvenna á miðlinum sem ég stýri.

Samfélagið í heild þarf sannarlega að rétta stöðu kvenna – en það er mikilvægt að velja sér orrustur svo að þær missi síður marks og það er enginn í stríði gegn konum hér. Þvert á móti.

Ég sem er ritstjóri blaðsins á tvær ungar stúlkur. Í hvaða heimi myndi ég reyna að ýta undir samfélag þar sem hallar enn frekar á þær?

Það er óþarfi að sparka í þann sem hleypur þér við hlið með útrétta hönd. Það er leitt þegar þörfin fyrir baráttuna er meiri en fyrir heildstæðan árangur. ■

Sjálfstraustsfeldurinn

SVART HÖFÐI

Svarthöfði hefði haldið að tveir metrar gætu ekki orðið tilefni til rökræðu, en annað er nú komið á daginn. Vesalings þríeykið neyddist til að leggjast undir feld og hugsa sinn gang bróðurpart vikunnar enda tókst því á einum fundi að rugla svo hressilega í landanum að margir töldu jafnvel fært að halda fermingarveislur að nýju. Virðist þríeykið hafa verið að safna kjarki til þess að segja fólki að halda í sér sem mest af partístandi og bæla niður útlandablæti sitt.

Svarthöfði er þó á því að það eru ekki almannavarnir sem beri sökina í þessu öllu saman. Við þjóðin erum bæði að garga eftir hertari reglum en á sama tíma viljum við ekki reglur sem hefta frelsi okkar. Við viljum eiga kökuna okkar (heilbrigðið) og éta hana líka (frelsið).

Hvað er það líka nákvæmlega sem ráðherrann með langa nafnið og titilinn á að hafa unnið sér til saka? Hitt vini án þess að fá samþykki frá þjóðinni fyrir því fyrst? Mikið eru allir fljótir að verða heilagir þegar svona kemur upp. Allt í einu er öll þjóðin orðin að sérfræðingum í tveggja metra reglum og sóttvörnum. Jafnvel leyfir þjóðin sér að hrópa upp að sóttvarnalæknir viti ekkert hvað hann syngur, þjóðin viti klárlega betur hvað hann meinti með tveggja metra reglu.

Aumingja Þórólfur gat ekki einu sinni skýrt sína eigin reglu út og þurfti að taka sér vikuna í að endurhugsa hana. Hvernig í fjandanum getur þjóðin þá vitað upp á hár hvað í henni felst? Bull og vitleysa.

Ef það er eitt stef sem við ættum að hafa lært í þessum faraldri þá er það að hlusta á sérfræðingana og hlusta extra vel þegar sérfræðingarnir segjast þurfa að kynna sér málin betur.

Verstu gagnrýnina telur Svarthöfði vera þá að Þórólfur hafi endurskilgreint regluna til að ráðherra kæmist út úr klípunni. Það er alvarleg atlaga að trúverðugleika og starfsheiðri manns sem er búinn að standa sig eins og sprittuð hetja í þessum faraldri.

Það sem má samt skamma ráðherra fyrir eru viðbrögð hennar við þessu öllu saman. Hún byrjar á að réttlæta gjörðir sínar og telur ekkert saknæmt hafa átt sér stað, svo biðst hún afsökunar á myndunum sem voru teknar á vinkonudjamminu, að lokum biðst hún afsökunar á öllu saman. Þetta sendir nokkuð leiðinleg og öfug skilaboð ofan í okkur.

Svarthöfði hefur séð þetta stef endalaust oft í þjóðfélaginu. Byrja á að neita – reyna svo að draga í land – biðjast svo afsökunar. Ætli menn séu enn reiðir þess vegna? Því ráðherra ákvað að bíða og sjá hvort að æstur lýðurinn myndi strax snúa sér að næsta dramakasti eða hvort þetta yrði áfram stórmál. Þjóðin eins og hún leggur sig er nefnilega með brútal ADHD og missir fljótt fókus.

Hins vegar er rólegt að gera í samfélaginu og lítið að frétta svo þjóðin hélt fókus.

Ráðherra hefur því líklega séð sér þann kost vænstan að biðjast afsökunar. Hvað kvittanadramað varðar hlýtur það að liggja í augum uppi að manneskjan borgaði snertilaust.

DV

ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir
RITSTJÓRI: Þorbjörg Marinósdóttir, tobba@dv.is **FRÉTTASTJÓRI:** Erla Hlynsdóttir, erlahlyns@dv.is **AUGLÝSINGAUMSJÓN:** Ruth Bergsdóttir, ruth@dv.is
PRENTUN: Torg prentfélag **DREIFING:** Póstdreifing | DV áskilur sér rétt til að birta aðsent efni blaðsins á stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.
Öll viðtöl blaðsins eru hljóðrituð. Notkun á efni blaðsins er óheimil án samþykkis. **DV, Kalkofnsvegi 2, 101 Reykjavík Sími: 550 7000.**

Aðalnúmer: 550 5060
Auglýsingar: 550 5070
Ritstjórn: 550 5070

FRÉTTASKOT
550 5070
abending@dv.is

DANSSKÓLI BIRNU BJÖRNS

HAUSTÖNN HEFST 14.SEPT

JAZZ | COMMERCIAL | LYRICAL
CONTEMPORARY | MUSICAL THEATRE

VESTURBÆR | KÓPAVOGUR | GARÐABÆR
HAFNARFJÖRÐUR| GRAFARHOLT

WWW.DANSSKOLIBB.IS
BIRNA@DANSSKOLIBB.IS

Dansskóli Birnu Björns
dansskolibb



MEST LESIÐ Á DV Í VIKUNNI

1 Svala komin með nýjan kærasta – 21 árs aldursmunur *Tónlistarkonan Svala Björgvinsdóttir er í sambandi með Kristjáni Einari Sigurbjörnssyni sjómanni.*

2 Nafn mannsins sem lést á Suðurlandsvegi *Stefán Hafstein Gunnarsson lést í umferðarslysi þann 15. ágúst.*

3 Helgi er látinn: „Hann var örlátur, hvatvís og athafnasamur" *Helgi Steingrímsson tónlistarmaður er látinn 77 ára að aldri.*

4 Ágúst grunar að hann hafi fundið mannabein – Rif og hryggjarliðir sem geta ekki verið úr kind *Ágúst Ísfeld fann bein í Grindavíkurhrauni nálægt Fagradal.*

5 Þórdís Kolbrún svarar fyrir myndir af „vinkonudjammi" – „Við fórum ekki út á lífið" *Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra, fór út að hitta vinkonur um síðustu helgi. Birtust myndir á samfélagsmiðlum sem vöktu óhug þar sem ekki var gætt að tveggja metra reglu.*

6 Stóra beyglumálið – Myllan sendir frá sér yfirlýsingu *Myllunni þykir leitt að margir hafi slasað sig við að skera í sundur frosnar beyglur og hvetur til að beygluunnendur leyfi þeim að þíðna áður en þær eru skornar.*

7 Tók myndina óafvitandi að í bakgrunninum var maður að drukkna *Anneka Bading tók mynd af sér á sundi og tók eftir því síðar að í bakgrunni var maður að drukkna.*

8 Furðulegasta beiðnin sem íslensk kona hefur fengið á Onlyfans: „Ég myndi aldrei gera það" *Íslensk kona var beðin um að kúka á myndbandi, pissa í glas og drekka það. Hún afþakkaði pent.*

9 Myndir sýna fórnarlamb Epstein nudda Bill Clinton *Ljósmyndir sýna eitt fórnalamb Jeffreys Epstein nudda axlir Bills Clinton fyrrverandi Bandaríkja forseta árið 2002.*

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...

Tveggja metra óvissa

Eftir meint vinkonudjamm ferðamála-, iðnaðar og nýsköpunarráðherra skapaðist mikil óvissa í samfélaginu um hvað felist í tveggja metra reglunni, hvenær hún gildi, hvenær hún sé skylda og hvort og hvenær hún sé valkvæð. Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir ákvað því að endurskilgreina regluna til að taka af öll tvímæli um gildissvið hennar. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra segir misræmi í upplýsingum skrifast á stjórnvöld.



Meint vinkonudjamm

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra, gerði sér glaðan dag um síðustu helgi með æskuvinkonum sínum. Vakti þetta mikla athygli þar sem myndir birtust af hópnum sem sýndu að ekki hafði verið gætt að tveggja metra reglu. Þórdís var gagnrýnd fyrir að fylgja ekki eigin reglum og vera slæm fyrirmynd í heimsfaraldri. Þórdís baðst í kjölfarið afsökunar á meintu djammi.

Icelandair fær ríkisábyrgð

Icelandair frestaði hlutafjárútboði fram í september og mun þar freista þess að bjóða til sölu hluti í félaginu á krónu hlutinn. Íslensk stjórnvöld hafa ákveðið að gangast í ríkisábyrgð á lánalínu fyrir félagið að fjárhæð allt að 16,5 milljarðar króna.

Grímuskylda

Ríkissaksóknari hefur nú birt fyrirmæli um að brot gegn núgildandi sóttvarnareglum geti varðað sektum á bilinu 100-500 þúsund krónur. Brotin geta falist í broti gegn tveggja metra reglu eða broti á reglum um andlitsgrímur. Fjárhæð sekta mun fara eftir alvarleika brots.



Hertar sóttvarnareglur

Sóttvarnareglur við landamæri landsins voru hertar og tóku nýjar ráðstafanir gildi á miðvikudag. Aðilar innan ferðaþjónustunnar hafa gagnrýnt skamman fyrirvara á breytingunum sem hafi komið mörgum ferðamönnum í opna skjöldu við komuna til landsins. Nýtt fyrirkomulag felst í því að við komuna til landsins þurfi alllir að sæta því að fara í tvöfalda skimun fyrir COVID-19 og 4-5 daga sóttkví.



Ólafur Helgi til ráðuneytisins

Ólafur Helgi Kjartansson hefur stigið til hliðar sem lögreglustjóri á Suðurnesjum. Ólafur tekur í staðinn við starfi sem sérfræðingur í málefnum landamæra í dómsmálaráðuneytinu. Áður stóð til að færa Ólaf til embættis lögreglunnar í Vestmannaeyjum, vegna illdeilna innan lögreglunnar á Suðurnesjum síðustu mánuði.



HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Nettar og nútímalegar

rafmagnsvespur sem henta öllum



enox. enjoy life

Verð aðeins

169.900 kr.

Enox v7 rafmagnsvespa

Vertu með í framtíðinni

Vandaðar umhverfisvænar rafmagnsvespur á einstöku verði.

Enox V7 rafmagnsvespurnar eru nú loks fáanlegar á Íslandi. Nett og nútímaleg hönnun vespunnar hefur vakið mikla athygli. Þær eru framleiddar í stærstu verksmiðju fyrir tvíhjóla farartæki í heimi. Þýskt-kínverskt samstarf tryggir hágæða framleiðslu og ótrúlega hagstætt verð. Umhverfisvænt farartæki, engin loftmengun og engin hávaðamengun. Einstaklega lipur og meðfærileg. Hámarkshraði er stilltur á 25 km/klst. og drægni á rafhlöðu er allt að 80 km. Viðhaldsfrír Lithium 48V24AH rafgeymir tryggir endingu í minnst 800 hleðslur. Tveggja ára framleiðsluábyrgð er á öllum Enox rafmagnsvespum.

Fáanlegar í verslunum Húsasmiðjunnar um land allt og á husa.is

„HÆTTULEGASTA KONAN Í LONDON" ÞÓTTIST VERA ÍSLENDINGUR

Ríkislögregla Írlands hefur handtekið alræmdan svikahrapp sem þóttist vera Íslendingur. Fréttir af málinu birtust í The Irish Times þar sem svikasaga Farah Damji er rakin.

Jón Þór Stefánsson
jonthor@dv.is



Farah Damji, sem er einnig þekkt sem Farah Dan, hefur oft og mörgum sinnum komist í kast við lögin frá tíunda áratug síðustu aldar. Hún á afbrotaferil að baki í Bretlandi, Bandaríkjunum og Suður-Afríku. Þá hefur hún verið titluð sem „hættulegasta konan í London".

Handtekin mánuðum eftir að hafa hlotið dóm

Í febrúar síðastliðnum var Damji dæmd fyrir að brjóta nálgunarbann gagnvart lögregluþjóni. Dómurinn var kveðinn upp í London, en hún var ekki viðstödd, þar sem hún hafði flúið til Írlands. Damji á að hafa áreitt lögregluþjón með því að nafngreina hann, sem hún mátti ekki, auk þess sem hún sagði að hann hefði hrætt og ofsótt móður hennar.

Þar sem hún var ekki viðstödd dóminn var handtökuskipun sem gildir um alla Evrópu gefin út á hana. Fyrir tveimur mánuðum bárust lögreglunni í Írlandi upplýsingar um að hún væri í Dublin, þá hófst rannsókn sem endaði með handtöku síðastliðinn mánudag.

Með skilríki um að hún væri Íslendingur

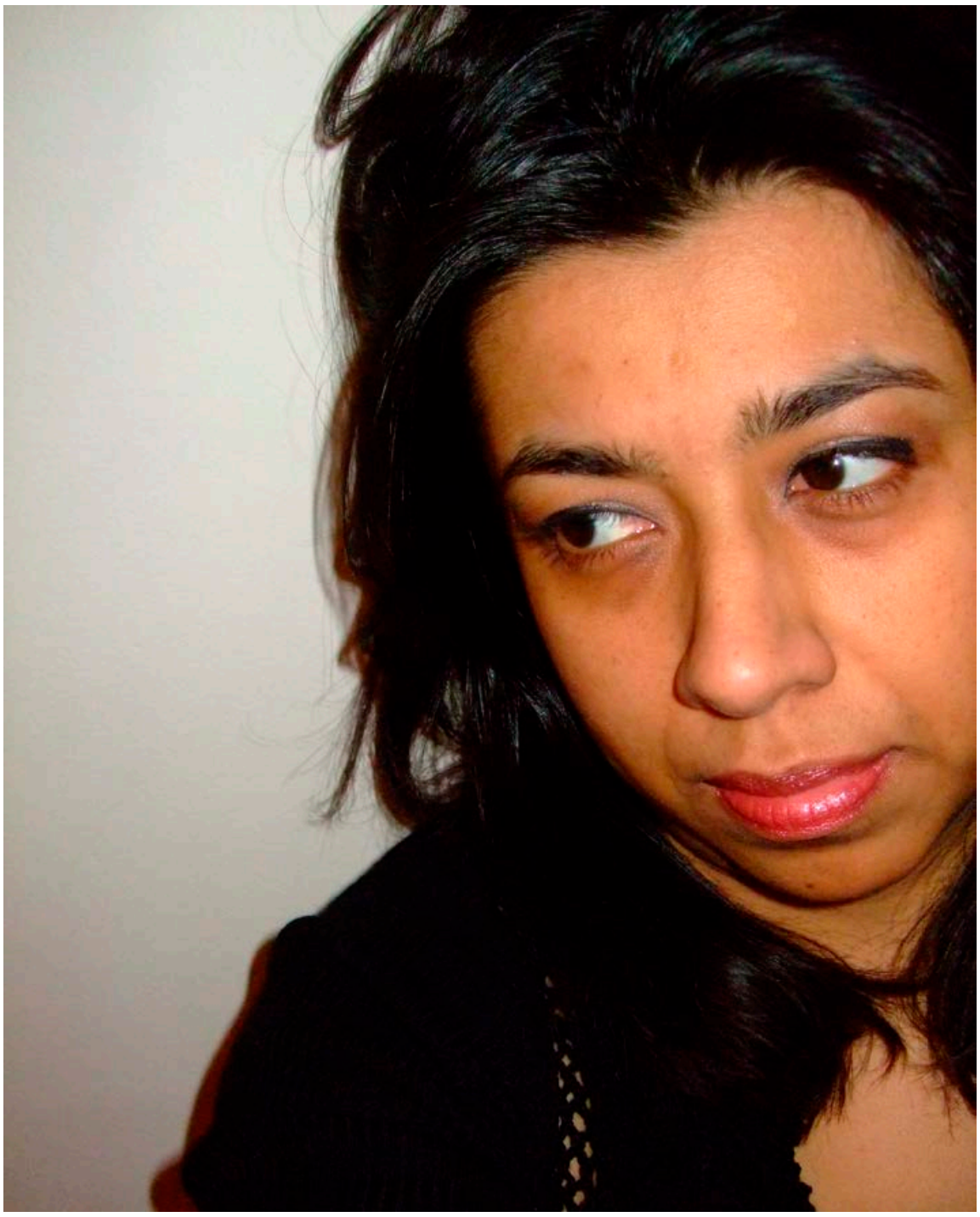
Þegar hún var handtekin fundust fölsuð skilríki sem Damji á að hafa notað til að þykjast vera Íslendingur. Auk þess var hún með kreditkort sem gaf líkt og skilríkin til kynna að hún væri íslensk.

Sama dag og Damji var handtekin fyrirskipaði dómari í Dublin að hún skyldi dvelja í kvennafangelsi. Þá var lögregluyfirvöldum í Bretlandi gert viðvart um handtöku hennar.

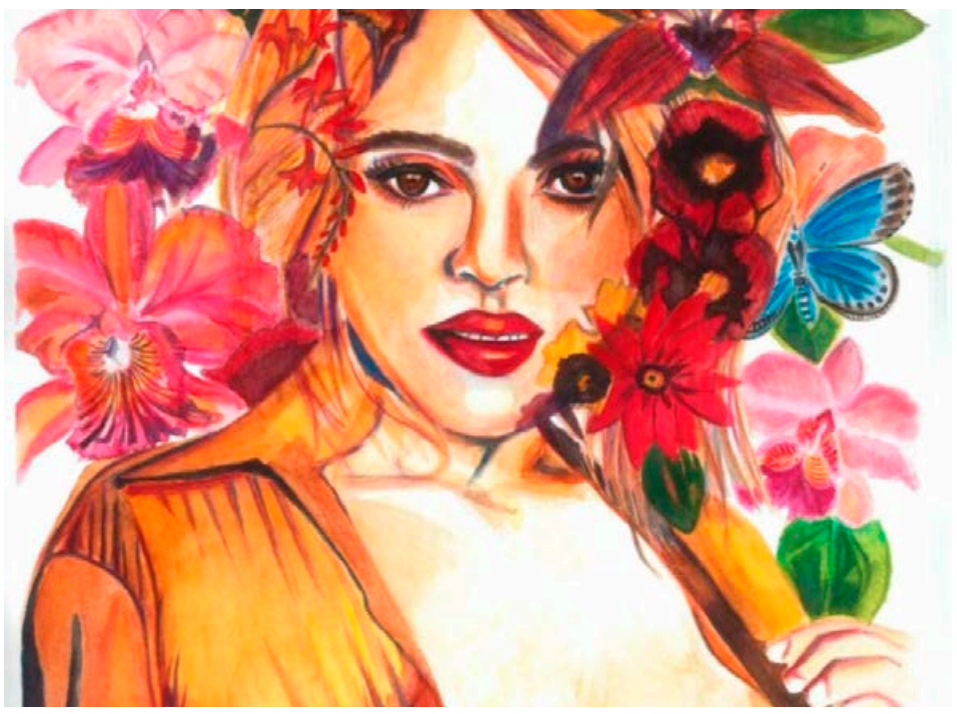
Rænt vegna valda fjölskyldunnar

Farah Damji er fædd í Úganda og er dóttir auðkýfingsins Amir Damji. Föðursystir hennar er virt fjölmiðlakona í Bretlandi, Yasmin Alibhai-Brown. Yasmin og Farah hafa eldað grátt silfur seinustu ár.

Í viðtali við London Evening Standard árið 2009 ræddi Damji um ævisögu sína, Try Me, sem kom út sama ár. Í bók sinni fjallar hún um það hvernig henni var rænt í barnæsku, af mönnum sem vildu ógna valdamikilli fjölskyldu hennar,



Farah Damji á langan afbrotaferil að baki, en hún hefur komist í kast við lögin um víða veröld.



Reynir að selja eigin málverk fyrir háar fjárhæðir.

> *Þegar hún var handtekin fundust fölsuð skilríki sem Damji á að hafa notað til að þykjast vera Íslendingur.*

sem var gagnrýnin á Idi Amin, einræðisherra Úganda.

Þá á Damji einnig að hafa fjallað um fyrstu brotin sem hún fékk dóm fyrir, en þau áttu sér stað á tíunda áratugnum. Þar á hún að hafa bætt nokkrum núllum við upphæðir á ávísunum fyrir listagallerí sitt í New York. Sambærileg brott á Damji að hafa framið í Bretlandi og Suður-Afríku. Í bókinni nafngreinir hún einnig „mikilvæga" og gifta fjölmiðlamenn í Bretlandi sem hún segist hafa sofið hjá.

Í viðtalinu við Evening Standard sagðist Damji vera komin á beinu brautina og til að mynda hætt að nota fíkniefni. Nokkrum árum síðar virðist það þó hafa breyst, en líkt og áður segir hefur hún hlotið dóma á síðari árum.

Gerði líf manns að lifandi helvíti

Þá hafa fjölmiðlar í Bretlandi fjallað um glæp Damji frá árinu 2016, en hún var dæmd í fangelsi fyrir að ofsækja kirkjuvörð. Hún hafði kynnist manninum í gegnum stefnumótaforrit og „gert líf hans að helvíti", segir í frétt Daily Mail.

Maðurinn á að hafa neitað henni um kynlíf og hafi hún þá herjað á hann með ofsóknum í formi smáskilaboða og hljóðupptaka. Maðurinn hafi misst vinnuna, auk þess sem heimilislíf hans átti undir högg að sækja eftir ofsóknaræði Damji.

Segist berjast fyrir réttlæti og selur eigin listaverk

Á heimasíðu Farah Damji segist hún hafa helgað líf sitt baráttu fyrir umbótum í fangelsismálum og kvenréttindum. Á síðunni er einnig að finna listaverk eftir hana, sem eru til sölu á hundruð til þúsunda punda. ■

Vinnur gegn Laktósaóþoli

Fæst í næsta apóteki



Williams & Halls

Heimir Hannesson
heimir@dv.is





Þeir sem áður störfuðu í ferðaþjónustu eru fjórðungur atvinnulausra. Ljóst er að fá störf munu bjóðast í þeim bransa í vetur. MYND/ERNIR

KANNSKI EKKI ÖLL NÓTT ÚTI

Í síðasta blaði var farið yfir bágt ástand á vinnumarkaði og ærin verkefni sem fram undan eru á vettvangi verkalýðsfélaga. Þó gefa tölur um fjölda starfa og álit sérfræðinga um framhaldið tilefni til bjartsýni.

Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB, segir stöðuna á vinnumarkaði vissulega erfiða. „En sem betur fer siglum við inn í veturinn og langflestir okkar félagsmanna með tryggðan kjarasamning.“ Hún tekur undir með kollegum sínum að hækka þurfi atvinnuleysisbætur og tryggja framfærslu fólks. Hins vegar segir Sonja mikið tilefni til þess að hafa áhyggjur af skólastarfi í haust og vetur.

„Komi til frekari takmarkana á skólastarfi er hætt við að margir séu búnir með sinn frítökurétt vegna sumarfrís og vegna röskunar á skólastarfi fyrr á árinu. Ljóst er að tekjulægstu hóparnir eru viðkvæmastir fyrir þessu og munu eiga erfiðast með að brúa þetta bil,“ segir Sonja. BSRB mun, að hennar sögn, eiga samtal við stjórnvöld um það hvernig hægt sé að bjóða upp á meiri sveigjanleika. Til dæmis með meiri heimavinnu.

Hlutabótaleið hverfandi

Þó að nýbirtar atvinnuleysistölur Vinnumálastofnunar fyrir júlí séu ef til vill ekki til þess að hrópa húrra fyrir, er auðvelt að ímynda sér talsvert verra ástand. Til dæmis er ljóst að mjög fáir eru að nýta sér hlutabótaleiðina en hún vegur aðeins 0,9% af heildaratvinnuleysi.

Heildaratvinnuleysið mældist í júlí 8,8%, að frádregnu hlutabótaatvinnuleysinu svokallaða og eftir stendur 7,9% „almennt atvinnuleysi“. Þetta „almenna“ atvinnuleysi var 7,5% í júní og 7,4% í maí. Þar til viðbótar má sjá algjört hrun í nýtingu hlutabótaleiðarinnar. Atvinnuleysi tengt nýtingu hlutabótaleiðarinnar fór úr 10,3% í júní í 0,9% í júlí, sem fyrr sagði. Gekk Unnur Sverrisdóttir, forstjóri Vinnumálastofnunar, meira að segja svo langt að segja að ekki væri þörf á að framlengja hlutabótaleiðina.

Taka skal fram að Vinnumálastofnun segir í skýrslu sinni um atvinnuleysistölur júlímánaðar að hún geri ráð fyrir áframhaldandi aukningu á almennu atvinnuleysi eftir því sem áhrifa fleiri hópuppsagna fer að gæta hjá greiðslustofu stofnunarinnar. Á móti spáir hún áframhaldandi lækkun á nýtingu hlutabótaleiðarinnar og að það verði 0,4% af heildaratvinnuleysi í ágústmánuði.

Vinnumálastofnun spáir 8,6% atvinnuleysi í ágúst og að það lækki svo með haustinu þegar fólk hefur nám, en námsmenn eiga ekki rétt á bótum.

Svartnættið ekki svo svart

Þó er ekki öll von úti, því inni á vinnumiðlunarvefnum Alfreð eru nú auglýst 255 störf, og hefur lítið dregið úr þeim fjölda á undanförnum vikum. Störfin eru jafnframt af ýmsum toga. Efst á heimasíðu Alfreðs þegar þetta er skrifað er til dæmis auglýst eftir deildarstjóra bókhalds hjá B&L, leikskólakennara, bifvélavirkja, lögfræðingum hjá Sýslumanni á höfuðborgarsvæðinu og kerfisstjóra hjá Advania.

Enn fremur segir Vinnumálastofnun í áðurnefndri skýrslu að 144 störf hafi verið auglýst hjá vinnumiðlun Vinnumálastofnunar í júlí.

DV tók saman fjölda auglýsinga í nýjasta atvinnuauglýsingablaði Fréttablaðsins og flokkaði störfin eftir því hvort krafist væri háskólamenntunar eða ekki. Í heild voru 28 störf auglýst þar. 17 kröfðust háskólaprófs eða annars konar sérfræðimenntunar, sex kröfðust háskólaprófs og mikillar reynslu og fimm gerðu ekki kröfu um háskólamenntun. Tíu af auglýsingunum 28 voru stjórnunarstörf.

Sambærilega sögu er að segja af Starfatorgi, þar sem laus störf hjá hinu opinbera eru auglýst. Af þeim 83 störfum sem laus voru til umsóknar gerðu 52 kröfu um háskólapróf og 21 ekki.

Kreppan ekki óyfirstíganleg

DV.is sagði frá því fyrr í sumar að Andrés Jónsson, framkvæmdastjóri Góðra samskipta, hefði opnað ráðningarskrifstofu. Þótti fréttin skera sig allnokkuð úr öðrum fréttum á þeim tíma af hópuppsögnum og yfirvofandi atvinnuleysi. Sagði Andrés þá við DV að miklar breytingar væru að verða á hvernig að ráðningum væri staðið á Íslandi og hvernig hæfni væri metin. „Við skiljum betur hvernig við prófum fólk, við styðjumst við raunhæf verkefni í ráðningarferlum og byggjum á miklu meiri upplýsingum en yfirferð á ferilskrám og öðrum aðsendum gögnum.“

Í samtali við blaðamann segir hann að ráðningarskrifstofa Góðra samskipta gangi vel. Engu að síður sé ljóst að fram undan sé kreppa en Andrés segist þó jákvæður. „Þetta er kreppa sem Íslendingar kunna á. Við erum svo vön aflabresti og öðrum skyndilegum ytri áföllum sem ekki tengjast hefðbundnum hagsveiflum.“

> *„Þetta er kreppa sem Íslendingar kunna á.*

Andrés segir íslenska þjóð úrræðagóða og að hún hafi reynslu af því að finna sér nýjar matarholur þegar mest liggur við. Mestar áhyggjur hefur Andrés þó af háskólamenntuðum. Of fá alþjóðleg þekkingarfyrirtæki séu hér á landi sem geti boðið háskólamenntuðum góð laun og áhugaverð verkefni. Það taki tíma að skapa ný slík tækifæri á markaði.

„Við þurfum að taka Dani okkur til fyrirmyndar. Jafnvel þó tekið sé tillit til þess að þeir eru 16 sinnum fjölmennari þjóð en við, eru þeir líklega með 20-30 sinnum fleiri öflug þekkingarfyrirtæki en við,“ segir Andrés.

Íslendingar stóðu síðustu kreppu af sér svo eftir var tekið. Gríðarleg fjölgun varð í fjölda fyrirtækja, einna helst í ferðaþjónustu og upp úr henni urðu til tæknifyrirtæki í geiranum eins og Guide to Iceland og Bókun.

Nú er komið að því að endurtaka leikinn. ■

Seinni hluti af tveimur. Fyrri hluti greinarinnar birtist í síðasta tölublaði DV

Næturbrölt?

Glímir þú við tíð þvaglát?

FORMÁ AG LE SAGE



Hvannarrót er notuð við hverskyns

- meltingarvada- málum,
- lofti í maga,
- meltingar-truflunum
- og krampa í maga.



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

ÞETTA ER BOTNLAUS VINNA

Líkamsræktarfrömuðurinn Ágústa Johnson lærði það snemma á viðskiptaferli sínum hve viðkvæm og lítt sjálfsögð velgengni er. Hún tileinkaði sér því rétt liðlega tvítug aðferðafræði sem hún hefur byggt eitt farsælasta vörumerki landsins á.



Ágústa Johnson stofnaði sitt fyrsta fyrirtæki rétt rúmlega tvítug.

Þorbjörg Marínósdóttir
tobba@dv.is



Ágústa er fædd árið 1963 og uppalin að mestu í Garðabænum. Móðir Ágústu, Hildigunnur Johnson, var mikið til heimavinnandi framan af enda í nógu að snúast með fjögur fjörug börn á heimilinu. Pabbi Ágústu, Rafn Johnson, var forstjóri Heimilistækja í hartnær fjóra áratugi eða frá stofnun fyrirtækisins.

Viðskiptavit hefur Ágústa því ekki langt að sækja en hún var á leið í nám í innanhússarkitektúr þegar pabbi hennar sá tækifæri í ástríðu Ágústu. „Á þeim tíma hafði ég töluverðan áhuga á líkamsrækt. Mamma hafði komið heim með bók með Jane Fonda-æfingum sem við vinkonurnar lærðum utan að.“

Árangur æfinganna varð fljótt sjáanlegur og streymdu fleiri skólasystur að svo að hópurinn varð geysivinsæll. „Þetta vatt upp á sig og endaði í því að við leigðum okkur sal og fórum að hittast reglulega og gera æfingar.“

Ætlaði að verða innanhússarkitekt

Á þessum tíma var Ágústa í Verslunarskólanum og farin að huga að næstu skrefum.

„Pabbi spurði, þegar ég var komin inn í skóla í innanhússarkitektúr í Þýskalandi, hvort ég hefði ekki velt því fyrir mér að læra eitthvað í tengslum við þessa leikfimi sem ég virtist hafa brennandi áhuga á. Á þessum tíma var bara hægt að læra að verða íþróttakennari en ekki eitthvað tengt almennri heilsurækt. Ég fór að grúska í þessum málum og fann loks upplýsingar um tómstundafræði sem sneri meðal annars að rekstri líkamsræktarstöðva.“

Úr varð að Ágústa lærði blandað fag í bandarískum háskóla sem tók bæði til viðskiptahliðar heilsuræktar og líkamlegrar hliðar hennar, svo sem íþróttafræði. „Ég hef aldrei séð eftir því og held að ég hefði ekki orðið góður innanhússarkitekt þegar á reyndi. Foreldrar þekkja mann jafnvel betur en maður sjálfur á þessum aldri og sjá því fleiri tækifæri út frá reyndara sjónarhorni,“ segir Ágústa og brosir. Hún segist sjálf þekkja þetta og lætur sig varða hvaða braut börnin hennar velja. „Maður finnur að maður hefur ákveðna innsýn í áhugasvið barna sinna og getur aðstoðað þau.“

> *Þegar við Jónína stofnuðum Stúdíó Jónínu og Ágústu áttum við engan pening. Við fengum bara hrátt húsnæði sem við innréttuðum sjálfar með góðri hjálp vina og vandamanna.*

Þessi líkamsræktaráhugi Ágústu vatt heldur betur upp á sig en á þessum tíma var eróbikk einna vinsælast og lítið um lyftingasali á Íslandi. Að námi loknu opnaði hún sína eigin stöð með Jónínu Benediktsdóttur íþróttafræðingi árið 1986.

„Ég geri mér alveg grein fyrir því að ég var heppin með hvernig hlutirnir æxluðust og að ég hafi stokkið á þetta tækifæri sem bauðst. Jónína kenndi mér mikið á þessum árum og þegar hún fór út úr fyrirtækinu hafði ég öðlast sjálfstraust til að taka sjálf við rekstrinum,“ segir Ágústa.

Í kjölfarið var Ágústa með líkamsræktarþætti á RÚV. Hún var þá tiltölulega nýútskrifuð frá Bandaríkjunum



MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Ég skammast mín ekki fyrir það sem ég á. Þetta er botnlaus vinna og ég hef aldrei fengið neitt upp í hendurnar.

og kom með nýjustu æfingar þaðan en þá var eróbikk það vinsælasta. „Þá var mjög mikið í tísku að vera með mikil hljóð eins og „Vúhú!“ og köll í æfingunum sem þótti mjög byltingarkennt hér og vakti mikla athygli,“ segir Ágústa og hlær að minningum þar sem legghlífar og neonlitir réðu ríkjum í leikfimisalnum.

Tók ekkert lán

Ágústa lærði fljótt að það þýðir ekki annað en að standa vaktina sjálfur sé ætlunin að skara fram úr í eigin rekstri. „Þegar við Jónína stofnuðum Stúdíó Jónínu og Ágústu áttum við engan pening. Við fengum bara hrátt húsnæði sem við innréttuðum sjálfar með góðri hjálp vina og vandamanna. Við tókum ekkert lán, fengum bara að taka efni út í reikning hjá Húsasmiðjunni með loforði um að borga um leið og eitthvað kæmi inn í kassann. Stúdíóið varð mjög fljótt vinsælt og við fórum fljótlega að bæta við okkur kennurum.“

Þegar Jónína flutti til Svíþjóðar og fór út úr fyrirtækinu og þáverandi eiginmaður Ágústu, Hrafn Franklín, kom inn á móti breyttist nafnið á fyrirtækinu í Stúdíó Ágústu og Hrafns. Velgengnin hélt áfram enda hræddist Ágústa ekki mikla vinnu á meðan brennandi áhuginn dró hana áfram. Hún tók upp mörg hundruð líkamsræktarþætti á þessum árum og skrifaði matreiðslubækur.

„1998 sameinuðumst við Mætti og stofnuðum Hreyfingu. Þá fór ég að vinna með Grími Sæmundsen. Okkar veikleiki var tækjasalurinn og ég hafði mikinn áhuga á að fara með mitt fyrirtæki upp á næsta stig og auka við tækjabúnað og komast í betra húsnæði.“ Ágústa er því rétt liðlega þrítug þegar hún er komin í þá stöðu að reka eina stærstu líkamsræktarstöð landsins.

Í dag starfar hún enn sem framkvæmdastjóri Hreyfingar sem hefur um 100 manns á launaskrá og 6.000 viðskiptavini. Aðspurð hvort það sé meira krefjandi að vera mestmegnis með konur í vinnu – samanber gömlu tugguna um að konur séu konum verstar – svarar Ágústa að svo sé alls ekki. „Ég er mjög lítið upptekin af kvennatali. Mér finnst skipta mestu máli að vera með réttu einstaklingana og hæfasta fólkið á hverjum stað, óháð kyni. Mannauðurinn er fólginn í því að finna rétta manneskju í starfið, hvort sem það eru konur eða karlar, þó það sé alltaf best að hafa blöndu. En ég hef almennt verið með lánsöm, með framúrskarandi samstarfsfólk mér við hlið.“

Úthald og agi

Konur eru meira áberandi á líkamsræktarstöðvum, bæði sem starfsfólk og gestir. „Yfirleitt eru það frekar konur sem stunda líkamsræktarstöðvar. Þær eru kannski samviskusamari að drífa sig af stað. Það er þó ekki mikill munur. Hjá okkur í Hreyfingu eru þetta um 58% konur.“

Ágústa segir þjóðina vera duglega að kaupa sér kort í líkamsrækt en þó vanti aðeins upp á mætinguna. „Ef við skoðum Norðurlöndin, eins og til dæmis Svíþjóð, þá eru færri sem eiga kort í líkamsræktarstöðvum en fólk þar er í betra líkamlegu ásigkomulagi og offituvandinn þar er mun minni. Við á Íslandi getum verið svolítið ýkt og agalaus. Okkur vantar gjarnan jafnvægi og úthald til þess að að æfa að staðaldri, þó það hafi sem betur fer breyst mikið til hins betra á síðustu áratugum og hópurinn fer stækkandi sem hefur gert þjálfun að sínum lífsstíl. Við erum það sem við erum, þessi tryllta orka í íslensku þjóðinni er skemmtileg og mikill kostur en við þurfum að ná að aga okkur betur þegar það kemur að heilsu.“

Hreyfing hefur fundið vel fyrir kórónaveirufaraldrinum eins og flest fyrirtæki en allar líkamsræktarstöðvar voru lokaðar í rúma tvo mánuði og erfitt getur reynst að virða tveggja metra regluna í hópatímum, sem dæmi.

„Ég hugsaði í byrjun árs að þetta ár yrði stórkostlegt ár og líklega okkar besta ár i sögu fyrirtækisins. En það fór öðruvísi. Við náðum þó að nýta tímann vel á lokunartímabilinu og helltum okkur í miklar endurbætur á aðstöðunni, fjárfestum í nýjum tækjum og bættum ýmsan aðbúnað. Rekstraráætlun ársins fór auðvitað út um gluggann strax í mars. Fyrirtækið stendur þó styrkum fótum en auðvitað þarf alltaf að halda þétt á málum til að halda sjó.“

Fyrsta stefnumótið og Liverpool

Ágústa og eiginmaður hennar, Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra, kynntust í gegnum pólitík þegar Ágústa gaf kost á sér í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins árið 1997. Þau fóru þó ekki að vera saman fyrr en síðar. Guðlaugur hafði þá verið fastakúnni í stöðinni hjá Ágústu lengi. „Á fyrsta stefnumótinu okkar bauð hann mér í mat. Þessi elska lagði í að elda ungverska gúllassúpu sem mér þótti ekki neitt sérstaklega góð en það hafði nú ekki stærri afleiðingar en raun ber vitni. Hann var ekki mikill kokkur á þessum tíma en það hefur nú heldur betur breyst og nú eldar hann dýrindis mat oft í viku.“

Ágústa átti tvö börn á táningsaldri þegar hún kynntist Guðlaugi og saman eiga þau 18 ára tvíbura og eitt barnabarn svo það er oft líf og fjör á heimilinu og því þörf á góðri eldamennsku.

Matreiðsla er eitt af sameiginlegum áhugamálum Ágústu og Guðlaugs en þau eru einnig skíðafólk og eiga auk þess skógræktarjörð sem þau sinna saman. Eiginmaður Ágústu er annálaður Liverpoolmaður en sjálf segist Ágústa hafa takmarkaðan áhuga á fótbolta. „Ég hef með árunum linast í andstöðu minni við fótboltann. Það hefur ekkert upp á sig að vera að pirrast út í þennan brennandi áhuga hans á Liverpool,“ segir Ágústa og kemur jafnvel fyrir að hún horfi á einn og einn leik með sínum heittelskaða.

Pólitískt þras tekur á

Guðlaugur Þór hefur sætt gagnrýni í starfi sínu líkt og flestir ráðherrar. Fyrir ári bárust Guðlaugi morðhótanir í tengslum við þriðja orkupakkann sem var þá til umræðu á þingi. Aðspurð hvort hún hafi aldrei fengið nóg af áreitinu sem fylgir ráðherrastarfinu og hvatt eiginmann sinn til að finna sér annað starf svarar hún: „Jú, ég hef ekki tölu á því hvað ég hef oft sagt það við hann en þetta er það sem hann brennur fyrir og ég tek það ekki af honum.

Ég hef ekki eins mikið úthald og umburðarlyndi fyrir þessu argaþrasi sem fylgir pólitíkinni. Maður lærir bara að reyna að láta þetta ekki trufla sig og myndar auðvitað skráp fyrir því, en það er gott að það séu til öflugir einstaklingar sem nenna að starfa í stjórnmálum. Umtalið og áreitið sem fylgir starfinu er alltaf að verða erfiðara og erfiðara, sérstaklega eftir að samfélagsmiðlarnir komu. Það er allt komið með það sama á samfélagsmiðla og þaðan í fjölmiðla. Það er beinn aðgangur að öllum.“

Í þessu samhengi berst til tals bréf sem Ágústa sendi fyrir hönd Samtaka líkamsræktarstöðva til sóttvarnalæknis þar sem hún óskaði eftir fundi þegar ljóst var að

sundlaugar fengju að opna á ný í vor en ekki líkamsræktarstöðvar. Var Ágústa gagnrýnd fyrir að senda bréfið þar sem hún væri gift ráðherra en afrit af bréfinu var sent á ríkisstjórnina.

„Þetta er í fyrsta skipti sem mitt nafn er dregið inn í pólitískt þras. Í rauninni er þetta mál svo kjánalegt. Ég ásamt 12 öðrum forsvarsmönnum líkamsræktarstöðva óska eftir þessum fundi með Þórólfi til að átta okkur á hverju við eigum von á varðandi opnanir á líkamsræktarstöðvunum. Einn úr hópnum bendir á að hann hafi fengið ábendingu frá ráðherra um að senda afrit á ríkisstjórnina.“

Í kjölfarið birti Björn Ingi Hrafnsson blaðamaður brot úr bók sem hann er að skrifa í tengslum við COVID-19 faraldurinn hérlendis, þar sem ýjað er að því að ónefndur ráðherra í ríkisstjórn hafi vænt Ágústu um dómgreindarbrest fyrir að senda bréfið. „Þetta var opinbert bréf. Þarna var ekki verið að beita neinum þrýstingi heldur aðeins óska eftir fundi, sem við svo fengum. Ef einhver annar en ég hefði sent bréfið þá hefði þetta ekki verið neitt mál.

Mér fannst leiðinlegt að þurfa að hlusta á það að einhver af kollegum mannsins míns hefði haft þau orð um mig að ég hefði sýnt dómgreindarskort. Ég hef rekið líkamsræktarstöð í 37 ár. Sá kafli í mínu lífi spannar mun lengri tíma en hjónaband mitt við Guðlaug Þór. Ég tala nú ekki um að vera ráðherrafrú, það eru bara einhver örfá ár. Að ýja að því að ég sé að nýta mér aðstöðu mína er bara galið.“ Ágústa segist vel fær um að reka sitt fyrirtæki án aðkomu eiginmannsins enda hafi hún gert það frá því að hún var rétt rúmlega tvítug.



Ágústa og Guðlaugur eiga fjögur börn, eitt barnabarn og hund svo það er oft líf og fjör á heimilinu MYND/SIGTRYGGUR ARI

Sofnaði á verðinum

Hnýtt hefur verið í tengsl Ágústu og Guðlaugs við Bláa lónið í gegnum tíðina en Ágústa á 3% hlut í Bláa lóninu. Grímur Sæmundsen, forstjóri Bláa lónsins, er einnig einn af aðaleigendum Hreyfingar. Aðspurð hvernig hún takist á við það þegar hennar persónulegu fjármál séu til umfjöllunar í fjölmiðlum segist hún stolt af því sem hún hefur byggt upp. „Ég byrjaði á algerum núllpunkti og hef byggt mitt fyrirtæki upp frá núlli. Ég er stolt og hreykin af því. Ég skammast mín ekki fyrir það sem ég á. Þetta er botnlaus vinna og ég hef aldrei fengið neitt upp í hendurnar,“ segir Ágústa. Hún segir það að standa við orð sín og að vera sjálf á staðnum vega þungt í velgengni sinni.

„Þú byggir ekkert upp til langs tíma nema að hafa mikinn áhuga og vera tilbúin í að eyða í það miklum tíma. Ég eignaðist fjögur börn og hnoðaðist alltaf í vinnu meðfram því. Ég hef aldrei tekið mér almennilegt fæðingarorlof.“

Hún segir velgengnina meðal annars stafa af því að áhugi á því sem hún var að gera hafi ýtt henni út í rekstur. „Það kemur manni ótrúlega langt í byrjun. Svo lærir maður ótrúlega fljótt af mistökunum. Ég var nánast búin að keyra fyrirtækið í gjaldþrot snemma á ferlinum. Ég var orðin kærulaus og var upptekin við að skemmta mér. Ég var kornung, búin að reka fyrirtækið í tvö eða þrjú ár, peningarnir rúlluðu inn og ég bara sofnaði á verðinum. Ég áttaði mig svo á því reikningarnir höfðu safnast upp og ég varð að bregðast hratt við og læra mína lexíu.

Það þarf alltaf að vera á tánum, vera á staðnum og halda utan um hlutina. Í grunninn hef ég alltaf farið vel með peninga og er varkár í viðskiptum, en lykillinn að öllu er áhugi á því sem þú ert að gera. Það smitar út frá sér. Mér finnst alltaf gaman að mæta í vinnuna og ég hef aldrei gengið í gegnum tímabil þar sem ég nenni þessu ekki lengur.“

> *Ég hef til dæmis ekki áhuga á að opna stöðvar úti um allan bæ. Þá ertu búin að missa stjórnina á litlu hlutunum.*

Ekki þræla sér út alls staðar

Aðspurð um andlega heilsu og líðan sína segist Ágústa ekki vera mikið tilfinningabúnt þótt hún sé vissulega ekki tilfinningalaus. „Ég hef mikið jafnaðargeð og reyni að vera jákvæð. Það er eitthvað jákvætt við allt. Núna hefur aukinn tími með fjölskyldunni verið það jákvæða í þessu þjóðfélagsástandi.“

Hún segist vissulega vilja hafa áskoranir í lífi sínu en þær séu af öðrum toga en áður og það sé enginn listi með tindum til að toppa á hennar borði. „Það að finna jafnvægi í einkalífi og vinnu er fullnægjandi fyrir mig.“ Hún segist ekki hafa neina þörf fyrir það að hlaupa maraþon eða klífa hæstu fjöllin. Hennar áskoranir og sigrar liggi annars staðar.

„Ég hef til dæmis ekki áhuga á að opna stöðvar úti um allan bæ. Þá ertu búin að missa stjórnina á litlu hlutunum. Ég hef viljað vera innan um viðskiptavinina og sjá sömu andlitin í áratugi og fylgjast með fólki ná árangri frekar en að vera að leita að nýju húsnæði og innrétta. Ég hef haldið fast í gleðina í því sem ég er að gera og gæti þess að stilla mig af. Ég næ að forgangsraða og láta frá mér verkefni. Þetta snýst um að finna gleðina í hlutunum og þræla sér ekki út alls staðar. Virkja heimilisfólkið og starfsfólkið svo maður sé ekki einn að atast í öllu.“

Heilsurækt forvörn í faraldri

Ágústa segir að heilsan sé aldrei mikilvægari en á tímum sem þessum og nú þurfi allir að horfa í eigin barm. „Mér finnst vanta inn í umræðuna um COVID-19 að partur af lausninni er heilsurækt. Það sem við höfum lært er að fólk með undirliggjandi sjúkdóma, lífsstílssjúkdóma eins og sykursýki tvö, háþrýsting, offitu og annað slíkt, á erfiðara með að glíma við COVID-19 sjúkdóminn.

Vissulega viljum við forðast smit en megum ekki loka okkur af, það þarf að sinna heilsunni, hún má aldrei sitja á hakanum. Það þarf að hugsa heilsurækt sem forvörn.“

Ágústa á ekki í vandræðum með að segja hlutina eins og þeir eru. „Við megum ekki gleyma stóru myndinni í forvörnum, við þurfum að byggja upp mótstöðu líkamans. Hver og einn þarf að hugsa fyrir sig, hvernig líður mér með mig? Hvernig er orkan mín og heilsan? Þarf ég að gera eitthvað í mínum málum? Það er ótal margt sem fólk getur gert. Ég er ekki að tala um útlit heldur heilbrigði.“

Ágústa bendir á að þótt heilbrigði snúist alls ekki um kíló sé það oft leiðin til að fá fólk til að takast á við heilsubresti sína. „Frá því að ég byrjaði í þessum bransa hefur það verið segin saga að ef Hreyfing auglýsir námskeið með texta á borð við „Viltu missa 10 kíló?“ þá stoppar ekki síminn, en ef það er orðað án kílóa, til dæmis „Viltu byggja upp heilsuna og auka hreysti?“ þá hringja kannski fimm eða tíu í stað tvö hundruð. Ef við tölum um að grennast í auglýsingum þá kemur fólk þó og bætir heilsuna í leiðinni.

Ég er fyrsta manneskjan sem er til í að breyta þessu í hugum fólks en þessi „diet“ iðnaður á heimsvísu veltir skrilljónum og það virðast margir tilbúnir til að fara stystu leiðina til að líta vel út. Hvatinn til að byrja í ræktinni tengist því gjarnan að vilja missa kíló, það ætti auðvitað alls ekki að vera þannig. Það að tala um að styrkja hjarta- og æðakerfið sitt ætti að duga. Það er heilsan sem skiptir máli, ekki að allir séu settir í sama form,“ segir Ágústa og segist bjartsýn á að landsmenn taki nú til óspilltra málanna við að efla sínar eigin varnir með því að setja heilsuna í fyrsta sæti. ■

JS WATCH CO. REYKJAVÍK

Sennilega Heimsins Minnsti Úra Framleiðandi





ÚRSMIÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA





Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.

JS Watch co.
REYKJAVIK

GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Kynntu þér málið á
www.jswatch.com

ÍS OG REIÐTÚRAR

Samfélagsmiðlar iðuðu af sólríkum sumarmyndum frá íslensku stjórnmálafólki í sumar. Voru göngur og hestaferðir vinsælar en aðrir létu sér duga ís.



MYND/INSTAGRAM

LOGI EINARSSON

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, gerði sér ferð að Hraunfossum á Vesturlandi. Veðrið virðist hafa leikið við Loga en hann deildi þessari fallegu mynd af fossunum á Instagram-síðu sinni.



MYND/FACEBOOK

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

Katrín Jakobsdóttir fór í fundaferð um Austurland. Katrín fór á opinn og fjörugan fund á Seyðisfirði, opið og skemmtilegt kaffispjall á Djúpavogi og í fróðlega göngu um Höfn í Hornafirði.



MYND/FACEBOOK

PÁLL MAGNÚSSON OG BRYNJAR NÍELSSON

Flokksbræðurnir og þingmennirnir Páll Magnússon og Brynjar Níelsson nutu sólarinnar saman á höfuðborgarsvæðinu. Þeir voru klæddir í stíl og fengu sér ís saman á Austurvelli.



MYND/INSTAGRAM

ÞORGERÐUR KATRÍN GUNNARSDÓTTIR

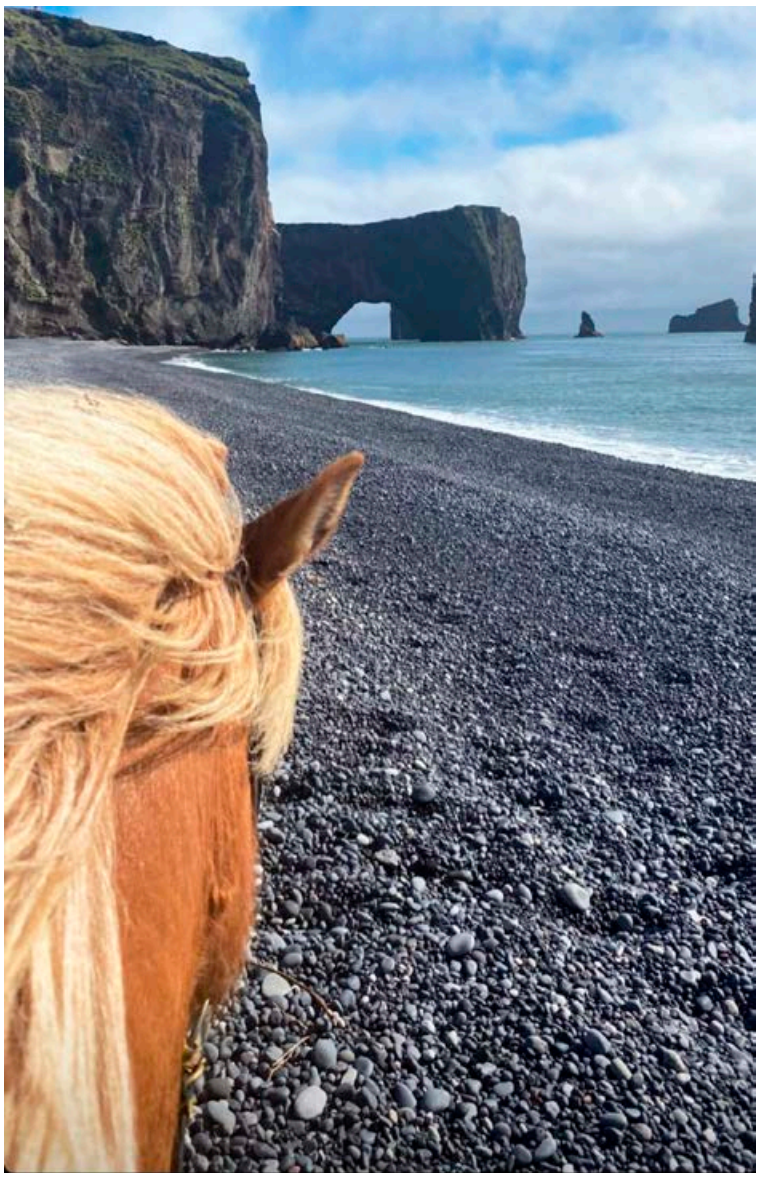
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, skellti sér í Hafnarfjörðinn og fór á hestbak með systur sinni. Þá gerði hún sér líka ferð til Vestfjarða með fjölskyldunni þar sem meðal annars var komið við á Rauðasandi.



MYND/FACEBOOK

SIGURÐUR INGI JÓHANNSSON

Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og landbúnaðarráðherra, opnaði reiðbrú á Akureyri og fór síðan suður yfir Kjöl. Á leiðinni stoppaði hann í Kerlingarfjöllum og tók þessa mynd í miðnætursólinni.



MYND/INSTAGRAM

ÁSLAUG ARNA SIGURBJÖRNSDÓTTIR

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra þeysist nú um landið í tveggja vikna hestaferð með föður sínum, hestamanninum Sigurbirni Magnússyni hæstaréttarlögmanni og stjórnarformanni Morgunblaðsins. Riðu þau meðal annars fram hjá Dyrhólaey í vikunni og deildi Áslaug mynd af útsýninu á Instagram-síðu sinni. Áslaug hefur verið dugleg að ferðast um landið í sumar og stoppaði meðal annars í humarpítsu á Höfn í Hornafirði, synti í Seljavallalaug og gisti á Fosshóteli Jökulsárlóni í júlí.



MYND/INSTAGRAM

BJARNI BENEDIKTSSON

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra virðist hafa farið nánast út um allt land. Hann deildi myndum frá Látrabjargi á Vestfjörðum, hann heimsótti Hellisfjörð og gekk upp á Lómagnúp á Suðurlandinu.

REYKJAVIK
RAINCOATS

ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA

20-50%

AFSLÁTTUR

Í VERSLUN OKKAR

LAUGAVEGI

62

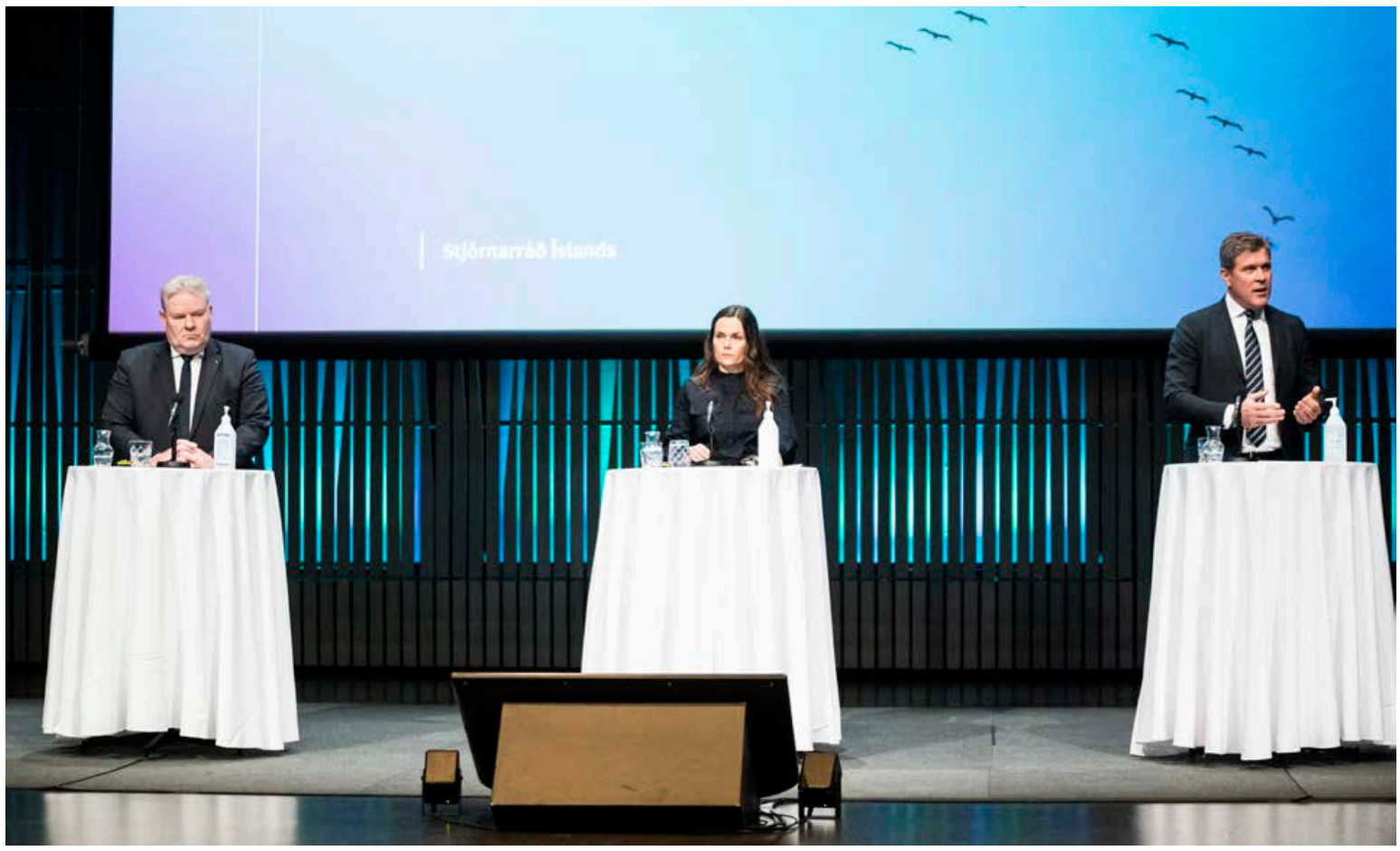
EKKI MISSA AF

FRÁBÆRUM TILBOÐUM

AÐEINS Í VERSLUN
LAUGAVEGI 62

REYKJAVIK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Ríkisstjórnarsamstarf Vinstri grænna, Sjálfstæðisflokks og Framsóknar þykir almennt hafa gengið vel.

LÍNURNAR SKÝRAST HJÁ FLOKKUNUM Í VETUR

Ólafur Þ. Harðarson stjórnmálafræðiprófessor segir mögulegt að við séum að færa okkur í átt að almennum haustkosningum. Hann veltir upp ólíkum myndum þegar kemur að ríkisstjórnarsamstarfi.

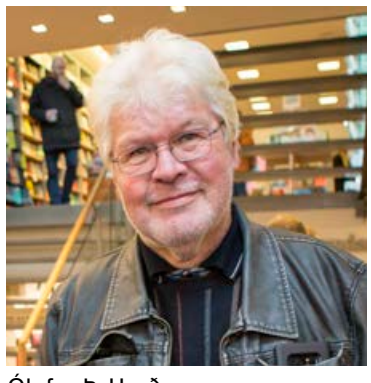
Það gæti vel verið að við værum að færa okkur frá vorkosningum til Alþingis og inn í haustkosningar almennt," segir Ólafur Þ. Harðarson, prófessor í stjórnmálafræði. Samkvæmt tilkynningu frá forsætisráðherra verður kosið til Alþingis þann 25. september á næsta ári en hefðbundið er að þingkosningar fari fram að vori. Sú ríkisstjórn sem nú situr var hins vegar mynduð eftir kosningar í október 2017 sem voru haldnar á óhefðbundnum tíma eftir að Björt framtíð sleit ríkisstjórnarsamstarfi við Viðreisn og Sjálfstæðisflokkinn vegna trúnaðarbrests. Kosningar að ári verða því þegar mánuður er eftir af fjögurra ára kjörtímabili.

„Það er í sjálfu sér ekkert óeðlilegt við að ríkisstjórnin vilji sitja heilt kjörtímabil frekar en að stytta það. Margir hafa talað um að það skipti máli að kjósa að vori þannig að ný ríkisstjórn fái tækifæri til að setja mark sitt á fjárlög fyrsta ársins. Þá má benda á að það er kosið að hausti bæði í Noregi og Svíþjóð, svo dæmi séu tekin. Ef ekki eru miklar sveiflur í fjárlagagerð og embættismenn hafa lagt línurnar að mestu leyti varðandi fjárlög næsta árs skiptir ekki sköpum þó ný ríkisstjórn taki við að hausti," segir Ólafur.

Pirringur í gangi

Búast má við að baráttan um atkvæðin hefjist strax á haustmánuðum þó eiginleg kosningabarátta eigi sér stað nær kjördegi. „Þessi síðasti vetur fyrir kosningar mun hafa áhrif á flokkana. Ef við skoðum ríkisstjórnarsamstarfið þá virðist það hafa gengið mjög vel og engin ástæða til að ætla annað en að stjórnin sitji fram á næsta haust. Sannarlega hefur orðið vart við ákveðinn pirring hjá einstaka þingmönnum innan stjórnarflokkanna sem gæti hugsanlega aukist en heilt yfir gengur þetta vel," segir hann.

Ólafur bendir á að í vetur megi reikna með að fulltrúar allra flokka fari að velta fyrir sér hvaða stjórnarsamstarf sé í spilunum. „Fyrst ber að nefna að í COVID hefur stuðningur við ríkisstjórnina farið upp og þegar litið er til stuðnings við ríkisstjórnina á þessum tíma kjörtímabils þá er hann alveg prýðilegur. Stuðningur við flokkana í ríkisstjórn hefur hins vegar ekki verið í samræmi við þetta. Í öllum síðustu könnunum hafa ríkisstjórnarflokkarnir samanlagt verið með töluvert minna en helming atkvæða. Miðað við þessar kannanir þá myndi ríkisstjórnin falla. Það sem eykur líkur á að hún falli er að í raun allir flokkar sem hafa setið í ríkisstjórn frá hruni hafa tapað fylgi eftir stjórnarsetu. Líkurnar á að ríkisstjórnarflokkarnir nái að halda meirihluta hljóta því að teljast minni en meiri," segir hann.


Ólafur Þ. Harðarson stjórnmálaprófessor

Miðflokkurinn skapar sér sérstöðu

Ólafur setur upp nokkrar sviðsmyndir af því sem gæti gerst eftir kosningar ef ríkisstjórnarflokkarnir ná ekki að halda meirihluta. „Fyrsti augljósi möguleikinn er að þeir reyni að bæta við sig fjórða flokknum, það er ef þessir þrír flokkar vilja halda áfram að vinna saman. Bæði Samfylking og Píratar hafa lýst því yfir að þeir vilji ekki fara í stjórn með Sjálfstæðisflokknum, hvort sem það heldur eða ekki. Viðreisn væri því einn möguleikinn en ég er ekki sannfærður um að það væri líkleg niðurstaða. Annar möguleiki er Miðflokkurinn. Mér finnst þó ólíklegt að Vinstri græn og Framsókn myndu vilja taka hann með. Reyndar hef ég upplifað að Miðflokkurinn sé að skapa sér sérstöðu í íslenskum stjórnmálum sem gerir að það gæti verið erfitt fyrir aðra flokka að vinna með honum. Við sáum í forsetakosningunum að stór hluti kjósenda Miðflokksins studdi Guðmund Franklín á meðan yfirgnæfandi meirihluti allra annarra flokka, utan Flokks fólksins, studdi Guðna [Th. Jóhannesson]. Ýmislegt er til marks um að Miðflokkurinn sé að verða lýðhyggjuflokkur, eða popúlistaflokkur, sem er líklegt að einangri hann þegar kemur að möguleikum á stjórnarmyndun."

Hann bendir á að annar möguleiki sé að ríkisstjórnarflokkarnir einfaldlega bæti nýjum flokki inn í samstarfið eftir kosningar. Enn annar möguleiki sé að mynda það sem hann kallar „einhvers konar Reykjavíkurmeirihluta". Ólafur vísar þar til meirihlutasamstarfs Samfylkingar, Viðreisnar, Pírata og Vinstri grænna í borgarstjórn. „Það virðist vera töluverð málefnaleg samstaða milli Samfylkingar, Pírata og Viðreisnar á Alþingi þó auðvitað sé líka margt sem greinir þessa flokka að. Ég myndi telja að þessir flokkar væru ekki ólíklegir til að vilja fara saman í ríkisstjórn og taka þá Vinstri græna með. Ég tel ekki útilokað að Vinstri græn myndu hoppa á slíkan vagn. Hér er þó ekki heldur útilokað að Framsókn kæmi inn, hvort sem það væri sem fimmti flokkurinn eða í stað Pírata," segir Ólafur.

Vinstri græn í lykilstöðu

„Ég sé engar málefnalegar hindranir á því að Píratar færu inn í slíkt stjórnarsamstarf nema þeir gerðu það að skilyrði að frumvarp stjórnlagaráðs yrði samþykkt óbreytt. Við síðustu stjórnarmyndun töldu margir Pírata ekki stjórntæka, hvort sem það var rétt mat eða ekki. Það sem eykur líkur á að menn séu tilbúnir í samstarf með þeim er að þetta þriggja flokka samstarf í stjórnarandstöðunni virðist ganga mjög vel. Í borgarstjórnarmeirihlutanum er heldur ekki að sjá að hinir flokkarnir telji Pírata hafa verið til nokkurra vandræða. Þetta tvennt gæti skipt máli," segir Ólafur. Hann bendir þó á að ýmsir gætu viljað fá Framsókn inn í slíkt samstarf. „Það væri þá stærri stjórn sem gæti haldið velli þó Píratar myndu hlaupa undan merkjum. Slík stjórn væri ávísun á meiri stöðugleika. En ég tek fram að þetta eru allt auðvitað bara vangaveltur," segir hann.

Hann telur alls óvíst að Flokkur fólksins nái inn manni í næstu kosningum og að flokkurinn skipti litlu máli þegar kemur að stjórnarmyndun.

Ólafur segir að á komandi þingvetri gætu fulltrúar flokkanna reynt að „hafa sæmilega gott veður" milli þeirra flokka sem viðkomandi teldu hugsanlega geta komið með sér í ríkisstjórn. „Kannski á þetta sérstaklega við Vinstri græn," segir hann.

Ekki er von á raunverulegum kosningaskjálfta fyrr en á vorþinginu en ýmsir gætu þó farið að brýna tennurnar. „Við sjáum líklega strax í haust að stjórnarandstaðan hvessi sig. Hún hefur þegar verið að hvessa sig varðandi veiðigjöldin en aðallega verður kosningaskjálftinn í vor og síðan má búast við baráttunni upp úr miðjum ágúst á næsta ári," segir Ólafur. ■



FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ

Beta Glucans

IMMUNE SUPPORT+

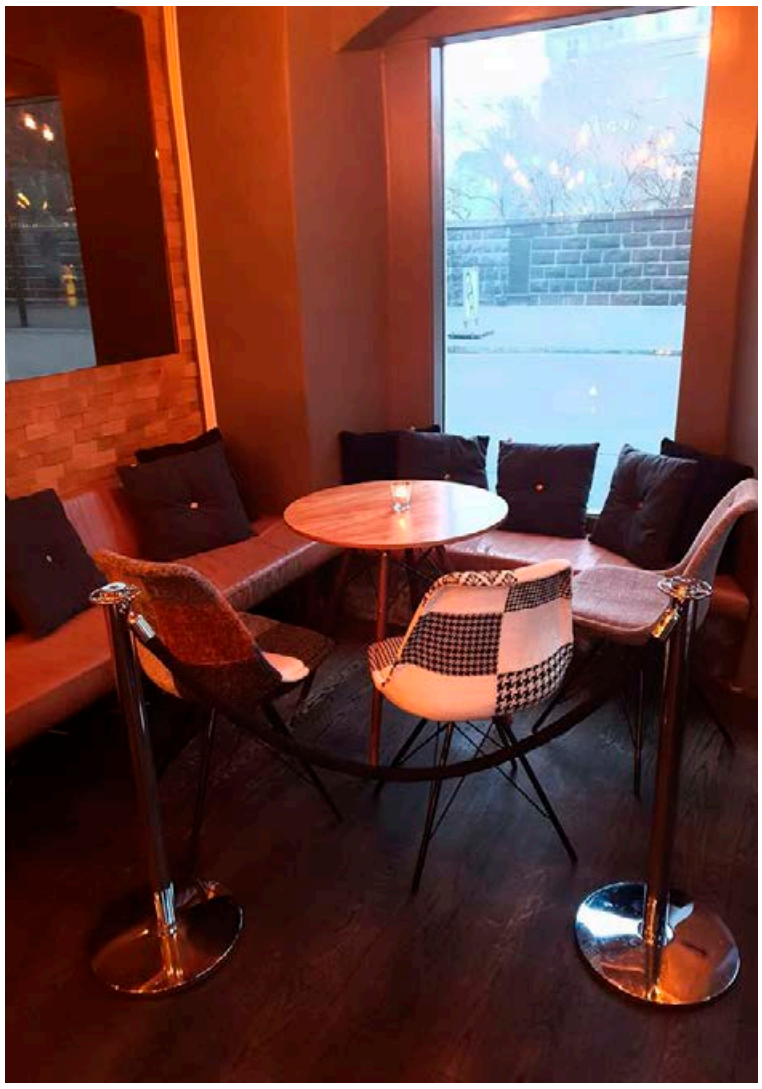


Beta Glucans Immune Support+ inniheldur öfluga blöndu af vítamínum, jurtum og steinefnum sem styrkja og styðja við ónæmiskerfi líkamans eins og sjá má af neðangreindum

- Sýnt hefur verið fram á að **Beta-Glúkan** lækki kolesteról og viðhaldi eðlilegu kolesterólmagni í blóði. Einnig er það talið vera ónæmisvari sem efli svörun ónæmiskerfisins.
- **C-vítamín** er mest notaða vítamínið gegn flensu og kvefi og stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmis- og taugakerfis líkamans, getur dregið úr þreytu og lúa.
- **D-vítamín** stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins.
- **A-vítamín** stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins, auk þess að stuðla að eðlilegri starfsemi hjartans.
- **Hvítlauku**r er talinn bakteríudrepandi ásamt því að stykja ónæmiskerfið og stuðla að vörnum gegn umgangspestum.
- **Sínk** stuðlar að eðlilegri DNA-nýmyndun og eðlilegum sýru- og basaefnaskiptum sem er mikilvægt jafnvægi fyrir öflugt ónæmiskerfi.
- **Selen** stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og verndar frumur fyrir oxunarálagi.
- **Elderberry** hefur í aldanna raðir verið notuð til að styrkja ónæmiskerfið, sérstaklega gegn vírusum og er talin góð við hósta og vandamálum í öndunarfærum.

natures aid

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



Borðið fræga sem sexmenningarnir sátu við. MYND/FACEBOOK

HNEYKSLI Á ALÞINGI!

Enginn er fullkominn og öllum verður okkur á í messunni. Fæstar yfirsjónir vekja þó jafnmikla athygli og þær sem kjörnir fulltrúar okkar gerast sekir um.

Erla Dóra Magnúsdóttir
erladora@dv.is

Ljósi vinkonuhittings ferðamálaráðherra sem mikið hefur farið fyrir í vikunni rifjast upp nokkur eftirminnileg hneyksli og viðbrögð hlutaðeigandi við þeim, þar sem fæstir báðust afsökunar eða gengust við myrkraverkum sínum.

Vandinn og fegurðin felst í því hversu fljótt snjóar yfir skandala. Er þá gjarnan bent á að þjóðfélagið hér á landi er mjög umburðarlynt eða meðvirkt, sjálfsagt vegna fámennis. Stjórnmálamaður haggast ekki nema viðkomandi missi tiltrú félaga sinna.

Samherjamálið

Samherjamálið kom upp síðasta haust eftir umfjöllun Kveiks, Stundarinnar og Al Jazeera um meintar mútugreiðslur Samherja í Namibíu. Athygli vakti þá að Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, er góður vinur forstjóra Samherja, Þorsteins Más Baldvinssonar. Hæfi Kristjáns í málefnum Samherja var því dregið í efa og kröfðust margir þess að ráðherra segði af sér. Kristján fór þá millileið að segja sig frá þeim málum er varða Samherja og fá þau öðrum til úrlausna.

Klausturmálið

Sex þingmenn komu saman á barnum Klaustri í nóvember árið 2018 og áttu þar spjall um kollega sína og fleiri þekkta Íslendinga. Samtal þeirra var ekki til fyrirmyndar og voru bæði nafntogaðir einstaklingar og minnihlutahópar teknir fyrir með niðrandi hætti. Þingmennirnir sex ákváðu þó að snúa vörn í sókn. Í stað þess að gangast við ábyrgð á framkomunni reyndu þeir að koma höggi á uppljóstrarann, Báru Halldórsdóttur, með því að stefna henni fyrir dóm en varð ekki kápan úr því klæðinu. Sexmenningarnir töldu sig með engum hætti þurfa að bera pólitíska ábyrgð og sitja enn allir á þingi



Laug um aðkomu sína að Wintris.



Ásmundur elskar að fara í góðan bíltúr.



Sagði af sér vegna leka.



Vinur Samherja.



Ásmundur fékk kveisu í flugi.

Akstur Ásmundar

Ásmundur Friðriksson var grunaður um að hafa misfarið með almannafé árið 2018 eftir að í ljós kom að hann innheimti himinháar akstursgreiðslur af Alþingi. Meðal annars fékk hann endurgreiddan útlagðan aksturskostnað vegna þátttakerðar fyrir ÍNN sem tengdist ekki þingstörfum hans. Árið 2017 fékk Ásmundur um 4,6 milljónir króna í akstursgreiðslur sem jafngildir rúmlega 380 þúsund krónum á mánuði. Hefði að líkindum verið töluvert ódýrara fyrir þingmanninn að vera á bílaleigubíl og fá aðeins bensínkostnað endurgreiddan af þinginu.

Frá því að málið kom upp hefur aksturskostnaður Alþingis lækkað töluvert. Hins vegar fór Ásmundur þá leið að sitja sem fastast á þingi og kvartaði til siðanefndar Alþingis, forsætisnefndar og Evrópuráðsþingsins vegna ummæla þingmannsins Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur um athæfi hans.

Wintris-málið

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson var forsætisráðherra 2016 þegar hann fór í Kastljóssviðtal. Í viðtalið var hann fenginn á fölskum forsendum og var óvænt spurður út í aðkomu sína að aflandsfélaginu Wintris sem hafði verið í eigu hans og eiginkonu hans. Var hann vændur um að fela eignir í skattaskjóli. Sigmundur laug í viðtalinu og kvaðst ekkert kannast við félagið. Sigmundur sagði í kjölfarið af sér sem forsætisráðherra og klauf hann sig úr Framsóknarflokknum og stofnaði sinn eigin flokk, Miðflokkinn, sem hann situr fyrir á þingi í dag.

Lekamál Hönnu

Hanna Birna Kristjánsdóttir, þáverandi innanríkisráðherra, sagði af sér í nóvember 2014 í kjölfar hneykslis sem í daglegu tali kallast Lekamálið. Málið kom upphaflega upp ári fyrr þegar ljóst var að minnisblaði með trúnaðarupplýsingum um hælisleitanda hafði verið lekið í fjölmiðla. Málið vakti mikla athygli og reiði meðal almennings. Tvímælalaust komu upplýsingarnar úr innanríkisráðuneytinu en enginn gekkst þó framan af við því að eiga sök á lekanum. Allra augu voru því á Hönnu Birnu sem fyrirsvarsmanni ráðuneytisins.

Hanna sór af sér sakir og taldi málið allt vera pólitískt útspil sem væri ætlað að koma á hana höggi. Reynir Traustason, þáverandi ritstjóri DV, greindi frá því að Hanna Birna hefði haft samband við hann og reynt að beita hann þrýstingi til að hafa áhrif á fréttir af Lekamálinu. Síðar steig aðstoðarmaður Hönnu Birnu fram og gekkst við lekanum. En skaðinn var skeður og Hanna Birna sá sér ekki annað fært en að segja sig frá embætti sínu.

Ási að fá sér

Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, var sakaður um að hafa verið ölvaður í flugi frá Bandaríkjunum árið 2015. Mun hann hafa orðið slappur í maganum og kastað ítrekað upp í flugvélinu og yfir nokkur sæti við salerni vélarinnar. Vitni að atvikinu voru fjölmörg. DV bárust ítrekaðar ábendingar um að Ásmundur, sem þá var þingmaður, hefði drukkið af miklum metnaði í flugferðinni. Ásmundur tók þó fyrir að hafa verið ölvaður. „Ég fékk einhverja magakveisu þennan dag og hélt engu niðri. Ég ældi út um allt," sagði hann í samtali við DV. Sagðist hann enn fremur ætla að leita sér læknisaðstoðar vegna kveisunnar. Uppákoman vakti mikla athygli og varð myllumerkið #ásiaðfásér vinsælt á Twitter. ■

CARGO FLUTNINGAR

Sími: 845 0900



- Suðurnes
- Reykjavík
- Suðurnes

Tvisvar á dag!

Sími 845-0900 • cargoflutningar@gmail.com • Finndu okkur á facebook

Svefnleysi styttir líf okkar

Dr. Erla Björnsdóttir hefur lengi rannsakað svefn. Svefnleysi hefur víðtæk og lúmsk áhrif og er orsakavaldur margra alvarlegra sjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, háþrýstings, kvíða og þunglyndis.



Erla segir svefn spila lykilhlutverk þegar kemur að heilsu. MYND/ ANTON BRINK

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Dr. Erla Björnsdóttir er stofnandi og stjórnarformaður Betri svefns. Í doktorsnámi sínu rannsakaði hún svefnleysi, andlega líðan og lífsgæði hjá sjúklingum með kæfisvefn. Erla hefur sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S) og vinnur að rannsóknum á því sviði ásamt samstarfsmönnum í Evrópu og Bandaríkjunum. Hún hefur birt fjölda greina í erlendum ritrýndum tímaritum og einnig skrifað um svefn á innlendum vettvangi. Erla hefur einnig haldið fjölda fyrirlestra og námskeiða um svefn og svefnvenjur.

Svefnleysi hefur víðtæk áhrif

„Svefn skiptir höfuðmáli og er grunnurinn að andlegri og líkamlegri heilsu. Við getum verið með allt upp á tíu í hreyfingu og mataræði en ef við sofum ekki þá líður okkur ekki vel og erum ekki í góðu standi. Ég held að við höfum verið að vanmeta hlutverk svefnsins og hversu mikilvægur hann er. Það er mikið að gera hjá fólki og fólk er að svindla á svefninum og hundsa hann, en það er rosalega fljótt að koma í bakið á manni. Þetta eru rosalega víðtæk og lúmsk áhrif. Maður er kannski ekki alltaf að tengja áhrif, eins og kvíða, streitu og aukna matarlyst, við svefnleysi. Áhrifin eru ekki endilega bara aukin þreyta og einbeitingarskortur," segir Erla.

Hún segir að fyrir fullorðna sé talað um að þeir þurfi að sofa um sjö til níu klukkustundir á hverri nóttu. „Það er ágætis bil þarna á milli enda erum við ekki öll eins. Sumir þættir hafa áhrif á svefnþörf okkar eins og aldur og jafnvel kyn. Margar rannsóknir benda til þess að konur þurfi aðeins lengri svefn en karlar, getur jafnvel munað hálftíma þar," segir hún.

„Aðalatriðið er að okkur líði vel þegar við vöknum að morgni, að við séum endurnærð og höfum næga orku út daginn. Að við séum ekki að lenda í því að sofna yfir sjónvarpinu, dotta í bíó, líða illa eða drekka þrjá kaffibolla bara til að geta funkerað," segir Erla og bætir við að það sé orðið algengt að við keyrum okkur áfram á gerviorku.

„Við sofum lítið og svo ætlum við að bæta það upp með því að drekka einn sterkan Nocco og massa daginn. En þá erum við að keyra okkur áfram á gerviorku og bæla niður skilaboðin sem líkaminn er að senda okkur, sem eru: „Þú ert þreytt því þú sefur ekki nóg." Það eru mjög mikilvæg skilaboð fyrir okkur."

Svefnleysi styttir líf okkar. Þú þarft ekki að vera vakandi í nokkra daga til að finna áhrif svefnleysis, ef þú sefur í fjóra til sex tíma á nóttu þá finnurðu fyrir þessum lúmsku og víðtæku áhrifum sem Erla talar um.

„Rannsóknir sýna það að eftir aðeins eina svefnlitla nótt, um svona fjögurra til fimm tíma svefn, þá getum við mælt auknar bólgur í blóðinu og minna sykurviðnám. Við vitum það að auknar bólgur í blóði er orsakavaldur margra alvarlegra sjúkdóma og við erum að auka líkur á offitu, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki, háþrýstingi, kvíða, þunglyndi og öllu þessu þegar við erum vansvefta til lengri tíma. Auðvitað þolum við það að missa svefn eina og eina nótt, það er alveg eðlilegt að það gerist. En þegar þetta er viðvarandi þá fáum við að sjá þessi áhrif. Við sjáum það líka hjá ungu fólki, það er áhyggjuefni hversu lítið ungt fólk er að sofa. Við sjáum að vansvefta unglingar eru tíu sinnum líklegri til að upplifa þunglyndi og mun líklegri til þess að reyna sjálfsvíg. Þetta eru alvarlegar afleiðingar sem geta hlotist af þessu," segir Erla.

Ekki hægt að bæta sér upp svefnleysi

„Svefnleysi eykur líkur á mörgum alvarlegum sjúkdómum og hreinlega styttir líf okkar. Það er ekkert grín að sofa ekki nóg til lengri tíma. Það er einnig klárt mál að við erum miklu verr í stakk búin að glíma við sjúkdóma þegar við erum illa sofin. Og við vitum að ónæmiskerfið bælist verulega. Til dæmis á tímum sem þessum, með flensur og annað, við erum miklu útsettari fyrir því ef við erum ekki vel sofin. Þá er ónæmiskerfið okkar ekki jafn sterkt. Það skiptir máli," segir Erla.

„Svo er það líka þessi algengi misskilningur að maður geti sofið lítið á virkum dögum og bætt sér það upp um helgar með því að sofa mikið þá. En það skapar ójafnvægi, setur líkamsklukkuna okkar úr jafnvægi og eykur líkur á því að við festumst í vítahring langvarandi svefnvanda. Við einfaldlega getum ekki bætt okkur upp svefnmissi. Við getum að sjálfsögðu náð upp orku og náð að hvíla okkur en það er bara svo margt sem gerist í líkamanum og heilanum þegar við sofum hverja einustu nótt. Við losum út eiturefni, endurnýjum frumur, flokkum minningar og áreiti. Þetta gerist ekkert tíu sinnum hraðar þó við sofum tíu sinnum meira yfir helgina. Þetta þarf að eiga sér stað á hverri nóttu alveg eins og við þurfum að hlaða símann okkar til að hann virki. Þannig að maður þarf að reyna að tryggja að maður sé að fá heilt yfir góðan svefn."

Ekki taka „all nighter"

Það kannast örugglega margir fyrrverandi og núverandi námsmenn við að hafa tekið svokallaðan „all-nighter" fyrir lokapróf, lært alla nóttina og fram að síðustu stundu til að vera sem best undirbúin. En það er það versta sem þú getur gert fyrir frammistöðu þína, að sögn Erlu.

„Svefn er algjör forsenda fyrir nám og fyrir minnið. Við erum að festa allt sem við lærum, bæði varðandi staðreyndaupplýsingar og færni. Þegar við sofum festum við slíkar upplýsingar í minni, þannig að ef við erum til dæmis að fara í próf daginn eftir, keppa í íþróttum eða fara eitthvert þar sem við þurfum að standa okkur vel, þá er svefninn lykilatriðið nóttina fyrir. Því það er miklu betra að fara fyrr að sofa og hætta að læra klukkan 22-23 heldur en að taka einhvern „all-nighter".



Svefnleysi eykur líkur á mörgum alvarlegum sjúkdómum og hreinlega styttir líf okkar. Það er ekkert grín að sofa ekki nóg til lengri tíma.

Algengustu mistökin sem við gerum varðandi svefn

„Ég held að algengustu mistökin séu óregla. Við erum að slaka of mikið á þegar við eigum frí og snúum sólarhringnum við. Nú eru margir að fara að detta aftur inn í rútínu eftir sumarfrí og eiga erfitt verk fyrir höndum. Okkur hættir til að gera þetta um leið og við höfum tækifæri til," segir Erla.

„Svo er það kannski líka að þegar við eigum slæma nótt, sem er bara eðlilegt og kemur fyrir hjá öllum, þá er það fyrsta sem okkur dettur í hug að bæta okkur það upp. Eins og að sofa lengur um morguninn, leggja sig eftir vinnu eða fara fyrr að sofa. En þetta er mjög skammgóður vermir og hegðun sem leiðir mann gjarnan í vítahring af langvarandi vandamáli. Það sem maður á frekar að gera eftir erfiða nótt er að fara á fætur á sínum eðlilega tíma, harka af sér í gegnum daginn og fara að sofa á eðlilegum tíma næsta kvöld og eiga góða nótt. Ekki fara í þessar skyndibjörgunaraðgerðir."

Hættu í símanum fyrir svefn

Við erum orðin mjög góðu vön með þessar kraftmiklu litlu tölvur í vasanum sem gera okkur kleift að spjalla við vinina, horfa á fyndið myndband, lesa fréttir og deila mynd af matnum okkar, allt á sama tíma. Mörg okkar verja miklum tíma í símanum rétt fyrir svefn og erum jafnvel að skrolla í gegnum Instagram alveg þar til við lokum augunum. En skjánotkunin er að hafa mun meiri áhrif á gæði svefns þíns en þig grunar.

„Símanotkun fyrir svefn hefur klárlega áhrif. Það er bæði birtan frá skjánum og svo bara áreitið sem ég held að sé enn þá mikilvægara. Heilinn er í örvunarástandi alveg þar til við leggjumst á koddann og það er bara þannig að svefninn þarf sinn aðdraganda. Við þurfum að gíra okkur niður og ná slökun áður en við förum að sofa. Þannig að ég mæli með því að gefa sér helst tvo klukkutíma fyrir svefn án síma. Ég held að af því við erum umkringd svo miklu áreiti allan daginn þá eru áhrifin svo lúmsk. Við föttum þetta ekki alveg sjálf."

Erla þekkir áhrifin af eigin raun. Hún setti unglingunum sínum reglur um símanotkun fyrir svefn og ákvað að hætta sjálf í símanum á kvöldin til að setja gott fordæmi. „Ég var sjálf oft í símanum alveg þar til ég fór að sofa. Mér fannst það ekki hafa áhrif því ég svaf alveg ágætlega en um leið og ég fór að taka sjálfa mig í gegn til að verða fyrirmynd fyrir þá, þá fattaði ég að þetta væri að hafa lúmsk áhrif á mig. Ég var að detta inn í vinnu á kvöldin eða vaka lengur en ég ætlaði mér því ég datt inn í einhverja afþreyingu eða eitthvað. Þetta var að klípa af svefninum mínum og hafa áhrif þó ég reyndi að selja mér eitthvað annað. Ég held það sé gott fyrir mann að gefa sér smá frí frá öllu þessu áreiti. Allavega síðasta klukkutímann áður en við förum að sofa," segir Erla og bætir við að sjónvarpsáhorf sé í lagi.

„Því það er aðeins öðruvísi áreiti. Bæði ertu yfirleitt lengra frá sjónvarpinu og þetta er aðeins passífara áreiti. Þú ert að fylgjast með einhverri afþreyingu en ert ekki að flakka á milli mismunandi afþreyingar, vinnu og annars konar áreitis eins og maður gerir í símanum. Það er ekki sama örvun í gangi. En auðvitað er best svona síðasta klukkutímann að slökkva á þessu öllu, lesa eða jafnvel hlusta á hljóðbók og bara reyna að vera í slökun með sjálfum sér. Því minna áreiti um kvöldið, því betra. Koma líkama og sál í ró." ■

Þá er maður ekkert að ná að vinna úr upplýsingunum og festa þær í minni. Þær verða ekki aðgengilegar fyrir mann þegar maður mætir í prófið."

Koffín

Hvað með koffín, gerviorkuna sem slær á skilaboðin sem líkaminn sendir okkur þegar hann er þreyttur, er það óvinur okkar eða er allt gott í hófi?

„Við vitum að koffín skerpir einbeitingu, eykur efnaskipti og hjálpar okkur að vakna. Þess vegna leitum við í það þegar við erum þreytt. Ég geng ekki svo langt að segja að koffín sé óvinur okkar og að við eigum að sleppa því alfarið. Mér finnst sjálfri gott að fá mér morgunbolla, en við þurfum að gæta hófs. Við þurfum að átta okkur á því að koffín er örvandi efni og er lengi í líkamanum. Það hefur mikil áhrif á líkamsstarfsemina. Fyrir utan að skemma svefn þá getur koffín aukið streitu og kvíða, því við erum að auka hjartslátt og efnaskipti. Helmingunartími koffíns er um 5-6 klukkustundir þannig að við mælum ekki með neinu koffíni eftir klukkan tvö á daginn og að takmarka það líka fram að því. Það er einnig gott að vera meðvituð um þetta. Ég held að koffínneysla sé oft mjög vanatengd, við mætum á fund og okkur er boðinn kaffibolli og við einhvern veginn tökum hann en þurfum hann ekki endilega," segir Erla og bætir við að orkudrykkjanotkun sé einnig vaxandi vandamál.

„Þeir eru margir hverjir mjög sterkir en einnig sætir og svalandi, þannig að maður þambar þá kannski meira en kaffið. Við þurfum að passa þessa neyslu mun meira en við erum að gera," segir hún.

Orkudrykkjaneysla hefur aukist um 55%

„Orkudrykkjaneysla meðal framhaldsskólanema hefur aukist um 55 prósent síðustu tvö ár og hún var nú ekki lítil fyrir. Við vitum að þessi markaðssetning er að virka. Áhrifavaldar, afreksíþróttafólk, fegurðardrottningar og fleiri eru að auglýsa þessa drykki þannig að ungt fólk tengir þetta við heilsu og fegurð. Sem einhverja svona heilsudrykki. Og mér finnst það ákveðið vandamál því þetta eru ekki heilsudrykkir, þeir eru heilsuspillandi ef eitthvað er. Mér finnst þurfa að vera ábyrgari markaðssetning á þessu. Og staðhæfingar sem eru settar fram í auglýsingum fara fyrir brjóstið á manni því maður veit að ungt fólk er að glíma við aukinn svefnvanda í miklum mæli og þetta er einn sökudólgurinn í því samhengi."

GÓÐ RÁÐ TIL AÐ NÁ BETRI SVEFNI

1. Sleppa koffíni eftir klukkan tvö á daginn.
2. Sleppa síma, og helst öllum skjáum, síðasta klukkutímann fyrir svefn.
3. Setja sér markmið varðandi reglu um svefn, reyna að fara að sofa á svipuðum tíma og fætur á svipuðum tíma alla daga vikunnar. Auðvitað er í lagi að hnika til um einhverja klukkutíma um helgar, fara aðeins seinna í rúmið og aðeins seinna á fætur. En að maður sé ekki að fara í þessar öfgar að snúa sólarhringnum við.
4. Hreyfa sig, hreyfing hefur mjög góð áhrif á svefn. En passa sig samt að hreyfa sig ekki eftir kvöldmat.
5. Draga úr áfengisneyslu, hún hefur áhrif á svefn og dregur úr svefngæðum.

SAKAMÁL

Grant Hayes og Laura Ackerson kynntust árið 2006 á litlum tónleikastað þar sem hann flutti eigin lagasmíðar, söng og lék á gítar. Með þeim tókust náin kynni og þau eignuðust saman tvo drengi. Sambandið varð stormasamt og parið sleit samvistir árið 2009. Upphófst þá hatrömm forræðisdeila.

Ágúst Borgþór Sverrisson
agustb@dv.is







Grant Hayes verður ekki minnst fyrir tónlist hans. Amanda Hayes neitaði sök fyrir dómi. MYNDIR/YOUTUBE SKJÁSKOT

Þegar Laura hvarf og undarleg ferð var farin til Texas

Laura Ackerson hvarf í júlí árið 2011. Hún stóð þá í forræðisdeilu við barnsföður sinn og eiginkonu hans. Sem betur fer reyndist málið fremur auðleyst en að sama skapi óvenjulegt og óhugnanlegt.

Sagan gerist í Norður-Karólínu í Bandaríkjunum og teygir sig raunar með óvæntum og undarlegum hætti til Texas. Grant Hays bjó í bænum Raleigh en Laura í Kinston eftir að þau slitu samvistir og hófu að deila um forræði yfir börnunum.

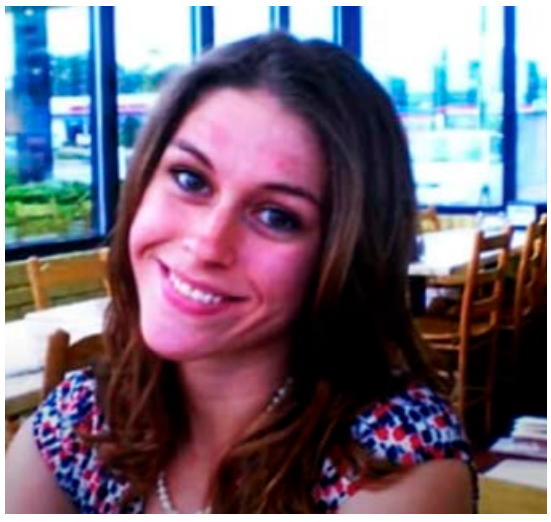
Af ókunnum ástæðum var Grant úrskurðað forræði yfir sonunum til bráðabirgða til eins árs, á meðan hafði Laura aðeins umgengnisrétt við þá um helgar og féll henni þetta mjög þungt. Í millitíðinni áttu bæði að gangast undir sálfræðimat og aðrar athuganir. Grant hélt því fram að Laura ætti við geðræn vandamál að stríða. Laura staðhæfði hins vegar að Grant neytti ofskynjunarlyfja og hefði undarlegar hugmyndir um gang tilverunnar. Hann hafði reynt að fá hana til að trúa því að hann væri tímaferðalangur, að verur frá öðrum hnöttum sætu um hann og freistuðu þess að nema hann á brott, og þessar verur væru sama fólkið og stjórnaði Bandaríkjunum.

Árið 2009, rétt eftir sambandsslitin við Lauru, kynntist Grant leikkonunni Amöndu og þau giftust. Hún var þá 46 ára gömul og ferill hennar sem leikkonu var gjörsamlega misheppnaður. Hún hafði leikið aukahlutverk í örfáum sjónvarpsþáttum en sárafá önnur verkefni fengið. Grant var þrítugur um þetta leyti og barðist við að koma sér á kortið sem lagasmiður og söngvari. Grant og Amanda Hayes eignuðust saman dóttur.

Örlagadagurinn 13. júlí

Um mitt sumar 2011 var Laura bjartsýn á framtíðina. Hún var þá farin að geta nýtt menntun sína sem hönnuður og var að stofna tvö fyrirtæki með viðskiptafélögum sínum. Laura var um þetta leyti 27 ára gömul. Hún var afar vongóð um að henni yrði dæmt forræði yfir sonunum tveimur en úrskurður í því máli átti að falla rúmum mánuði síðar.

Þann 12. júlí fékk hún tölvupóst frá Grant þar sem hann bauð henni að koma í



Laura Ackerson hvarf sumarið 2011.

heimsókn og hitta drengina. Þetta var óvenjulegt enda var næsti umgengnistími Lauru um komandi helgi. Hún þáði boðið hins vegar með þökkum og ók eins og hálfs klukkustundar leið frá heimabæ sínum, Kinston, til Raleigh.

Um kvöldið átti Laura von á símtali frá mikilvægum viðskiptafélaga. Sú kona varð uggandi þegar henni tókst ekki að ná sambandi við hana enda var það mjög ólíkt Lauru að svara ekki slíkum símtölum né hringja til baka.

Tveimur dögum síðar var lýst eftir Lauru en þá hafði enginn heyrt frá henni og hún hafði, að sögn, ekki birst heima hjá Grant og Amöndu til að ná í syni sína þegar umgengnistími hennar þá helgi rann upp.

Lögreglan hóf rannsókn sína ekki fyrr en upp úr 20. júlí. Fljótlega fannst bíll Lauru fyrir utan fjölbýlishúslengju í Raleigh. Í einni íbúðinni bjuggju Amanda og Grant Hayes. Aðkoman vakti undir eins grunsemdir lögreglu því íbúðin angaði af klór. Hún var auk þess afar tómleg og í hana vantaði muni á borð við sturtuhengið, ryksugu og margt fleira.

Í íbúðinni fannst miði með undirritaðri yfirlýsingu þess efnis að Laura afsalaði sér forræði yfir drengjunum og umgengni við þá gegn 25.000 dala greiðslu. Undirskriftin líktist skrift Lauru en enginn sem þekkti hana lagði trúnað á þetta.

Ótrúleg meðferð á líkamsleifum

Það er engin ástæða til að fara í grafgötur með að lausnin á því hvað hafði komið fyrir Lauru blasti fljótlega við. Hér hafði verið framinn glæpur af yfirlögðu ráði, útreiknaður. En að sama skapi virtust gerendurnir lítið hafa hugsað út í það hvernig þau ætluðu að komast upp með glæpinn.

Í íbúðinni fundust lífsýni úr Lauru en gögn úr eftirlitsmyndavélum og stórverslunum Walmart og Target sýndu að hjónin höfðu keypt alls konar búnað sem að gagni getur komið við að losa sig við lík, til dæmis hlífðargleraugu, svarta plastpoka, vélsög, klór, einangrunarlímband og ýmislegt fleira. Daginn eftir þessi innnkaup hafði Grant leigt flutningabíl og keypt mörg kælibox.

Einnig höfðu hjónin séð til þess að börnin þrjú væru hjá móður Amöndu daginn sem Lauru hafði verið boðið í heimsókn, einmitt til að hitta syni sína.

Gögn úr eftirlitsmyndavélum sýndu Amöndu setja einhverja ótilgreinda hluti í bleyti. Kom á daginn síðar að hún hafði reynt að leysa líkamsleifar Lauru upp í sýrubaði. Það hafði ekki tekist og því ákváðu hjónin að flytja líkið í kældum flutningabíl til Richmond í Texas þar sem systir Amöndu bjó, við vík eina þar sem krókódílar synda um í fljótinu sem rennur þar í gegn. Amanda fékk bát systur sinnar lánaðan og hann var notaður til að varpa líki Lauru í vatnið.

Eftir nokkra leit fundust höfuð og búkur sem reyndust vera líkamsleifar Lauru. Rannsóknarlögreglumaður sem stýrði rannsókninni í Texas sagði í fjölmiðlaviðtali að þetta hefði verið hryllilegasta aðkoma að vettvangi glæps sem hann hefði upplifað á 30 ára ferli sínum.

Sökuðu hvort annað um glæpinn

Aldrei tókst að úrskurða nákvæmlega hvernig Laura hefði látist en þó var talið að hún hefði fengið þungt högg á höfuðið. Það er hafið yfir allan vafa að hún var fyrir löngu látin áður en henni var varpað niður í fljótið til krókódílanna.

Ástæðan fyrir þessum ótrúlega glæp er talin vera sú að Grant og Amanda vildu flytja með drengina, ásamt dóttur sinni, til New York og losna við Lauru úr lífi sínu. Þar ætlaði Grant að freista gæfunnar sem tónlistarmaður. Mikil hætta virtist á því að Laura myndi vinna forræðismálið.

Bæði Amanda og Grant neituðu sök í málinu og bentu hvort á annað. Grant sagði að Amanda hefði hatað Lauru en Amanda sagði að hún hefði aðstoðað við að losna við líkamsleifar Lauru af ótta við Grant.

Bæði voru fundin sek um morð af yfirlögðu ráði. Grant hlaut ævilangt fangelsi. Amanda hlaut 13 ára fangelsi fyrir hlutdeild sína í morðinu á Lauru og 20 ára fangelsi fyrir meðferð sína á líkamsleifum hennar.

Málið þykir vera með óhugnanlegustu og óvenjulegustu glæpum í Bandaríkjunum á seinni árum og er þó þar af nógu að taka. ■

Næturbrölt?

Glímir þú við tíð þvaglát?

FORMÁ & LE SAGE

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

hvannarrót

100% náttúruleg hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Hvannarrót er notuð við hverskyns

- meltingarvada- málum,
- lofti í maga,
- meltingar-truflunum
- og krampa í maga.



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

TÍMAVÉLIN

Stöð 2 bauð strax upp á fjölbreytt afþreyingarefni, sinn eigin kvöldfréttatíma og sýndi lengur fram á kvöld en áður hafði þekkst. Það nýmæli að geta horft á teiknimyndir á morgnana um helgar naut mikilla vinsælda.

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Gríðarleg tímamót í íslensku sjónvarpi

Stöð 2 hóf útsendingar á fimmtudegi árið 1986 en þá voru fimmtudagar enn sjónvarpslausir í Ríkissjónvarpinu. Þetta var aðeins eitt af fjölmörgu sem stjórnendur stöðvarinnar gerðu til að ögra.



Vala Matt, Valgerður Matthíasdóttir, sló eftirminnilega í gegn eftir að Stöð 2 fór í loftið. „Á hárgreiðslustofum biðja konur um greiðslu eins og Vala Matt. Þær hinar sömu, sem ekki þykjast þola flissið í henni í sjónvarpinu.“ MYNDIR/TIMARIT.IS



Hvernig á að stilla á Stöð 2

1. Velja einhverja rás á sjónvarpinu frá 1–7.
2. Opna lok fyrir fínstillitakka og athuga að stillitakki viðkomandi rásar sé stilltur á band III en ekki band I eða U.
3. Snúa takkanum þar til merkið er á móts við 10–12 og þá ætti útsending Stöðvar 2 að sjást.

Mikilvægar leiðbeiningar.



SUNNUDAGUR

STÖÐ 2

15.15 Þrettándi heimsmeistarinn Viðtalsþáttur við Kasparov heimsmeistara í skák.
16.20 Prinsinn af Fógo Norsk fjölskyldumynd.
17.35 Sunnudagshugvekja
17.45 Tólf jólagjafir til jólasveinsins 5. þáttur.
17.50 Stundin okkar

08.00 Með Beggu frænku
09.00 Gummibirnir
09.20 Furðubúarnir
09.45 Litli folinn
10.10 Könguloarmaðurinn
10.35 Jólasveinasaga
11.00 Prumukettir
11.25 Sparta sport
12.00 Ævintýraleikhúsið
12.55 Bilaþáttur
13.20 Óvænt aðstoð Fjölskyldumynd.
14.55 Frakkland nútímans
15.25 Heimshornarokk
16.20 Menning og listir
17.15 Skíðaferð á Mont Blanc

Dagskrá RÚV og Stöðvar 2, sunnudaginn 19. desember 1989, frá kl. 8.00-18.00.



Örn Árnason í hlutverki afa.



„Ég vil þakka Stöðinni fyrir mjög gott barnaefni sem litlu áhorfendurnir eru alsælir með en jafnframt vonast ég til að sjónvarpið taki á sig rögg hvað barnaefni varðar.“

Stöð 2:
Barnaefnið gleðiauki

Unnur Þórðardóttir hringdi:
Mig langar að leggja orð í belg um barnaefnið er sjónvarpið býður upp á. Ég verð nú að játa að eftir að hafa séð hvað Stöð 2 býður upp á þá finnst mér þetta hálfgert húmbúkk sem sjónvarpið er að rembast við að sýna.

Fjölbreytt talsett barnaefni sló í gegn á Stöð 2.

Bið eftir afruglurum

Sama dag og útsendingar hófust sagði DV fréttir af því að fimm þúsund manns hefðu pantað sér afruglara og því virtist stöðin vera að slá í gegn áður en fyrsti útsendingardagurinn væri úti. Áhugasamir gátu pantað afruglara frá Heimilistækjum en reikna þyrfti með að bíða í þrjár vikur eftir að fá hann afhentan. Tekið var fram að um þúsund tæki bærust til landsins í hverri viku. Verð á afruglaranum var 11.200 krónur gegn staðgreiðslu en 11.800 með afborgunum. Í byrjun var mánaðargjald fyrir áskrift 980 krónur.

Félagsfræðingurinn Jóhann Hauksson, sem síðar varð verðlaunablaðamaður, gerði könnun á sjónvarpsdagskrá Stöðvar 2 og RÚV dagana 28. nóvember til 18. desember 1986. Niðurstaðan var að tæp 87% af efni Stöðvar 2 væru erlend, samanborið við 53% hjá RÚV. Hjá RÚV voru 70% af erlendu sjónvarpsefni „angloamerísk“ en 100% hjá Stöð 2.

Barnaefni á morgnana

Þegar Stöð 2 fagnaði þriggja ára afmæli auglýsti hún í helstu blöðum landsins og rakti helstu afrek sín, að eigin mati: „Það var Stöð 2 sem réðst gegn gamalli bábilju ríkisforsjármanna um sjónvarpslaus fimmtudagskvöld. Það var Stöð 2 sem lengdi útsendingartíma sjónvarps á Íslandi og kom þannig til móts við óskir landsmanna sem ríkisforsjármenn höfðu ekki séð neina ástæðu til að sinna. Það var Stöð 2 sem ruddi brautina í talsetningu á erlendu barnaefni og kom þannig til móts við óskir barna og foreldra sem ríkisforsjármenn höfðu hummað fram af sér í mörg ár.“

Þeir sem voru börn á þeim tíma sem Stöð 2 hóf útsendingar muna eflaust eftir því hversu mikil tímamót það voru að geta horft á teiknimyndir á morgnana um helgar, og það með íslensku tali. Meðal þess barnaefnis sem var hvað vinsælast má nefna Kærleiksbirnina, Litla folann minn, Þrumukettina og Feita Albert. Á öðru starfsári hófu þættirnir Með afa göngu sína þar sem Örn Árnason brá sér í hlutverk afa sem varð ein langlífasta persóna Arnar, enn sem komið er. ■

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir fjölskyldumeðferðarfræðingur svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem vill huga betur að andlegri heilsu.



Sérfræðingur svarar

ERFITT AÐ HALDA Í GLEÐINA

Ég er ein af þeim sem hafa alltaf bara lifað sínu lífi án þess að hugsa sérstaklega um andlega heilsu og hef haft það alveg ágætt þó maður hafi alveg glímt við ýmsa erfiðleika eins og hver annar. Ég veit að andleg heilsa hangir sama við líkamlega heilsu, það er gott að fara reglulega í göngutúra, borða hollan mat og slíkt. En ég er nú að komast á aldur og veit að andlegri heilsu fer oft að hraka með hækkandi aldri. Mig langar því að fara inn í haustið með fókus á andlegu hliðina. Ég skal líka alveg viðurkenna að þetta COVID-ástand er ekki til að hjálpa mér að halda í gleðina, með öllum þessum boðum og bönnum. Nú má maður ekki einu sinni faðma alla sem maður vill faðma.

Sumar vinkonur mínar fara reglulega til sálfræðings, svona eins og aðrir fara til sjúkraþjálfara, en mér finnst það heldur dýrt. Mælirðu með því að ég skrái mig á einhver námskeið, kannski í núvitund sem er svo vinsæl núna? Eru einhver grunnatriði til að huga að þegar kemur að því að efla andlegu hliðina?



Það getur reynst þrautin þyngri á þessum COVID-19 tímum að ná að halda í gleðina. MYND/GETTY

Klapp á bakið

Sæl, fröken mjög meðvituð.

Þú átt hrós skilið fyrir að senda inn spurningu sem snýr að fyrirbyggjandi málum. Fólk er svo oft að senda mér spurningar í örvæntingu eða þegar vandinn er orðinn mikill. Gott hjá þér líka að nýta þetta úrræði sem kostar ekki neitt en getur mögulega komið þér inn á hjálplega braut. Klapp á bakið fyrir þetta allt saman.

Nátengdir þættir

Það er rétt hjá þér að andleg og líkamleg heilsa eru nátengdir þættir. Aftur á móti útilokar eitt ekki hitt. Þú getur hlúð vel að andlegri heilsu þó líkamlega heilsan sé ekki góð og það er til fullt af fólki í góðu líkamlegu formi sem mætti vera við betri andlega heilsu. Þú orðar spurninguna þannig að þú hugsar nú þegar vel um þig líkamlega og nú ætlir þú að setja fókus á andlegu hliðina.

> *Sterk sjálfsmynd hefur sterkasta forspárgildið um hamingju í framtíðinni.*

Ég vil þó læða því að þér að þú ert nú þegar að gera fullt og ef þú skerpir aðeins á því eða blandar því við annað þá gætir þú sömuleiðis náð góðum árangri með andlegu hliðina. Getur þú til dæmis samnýtt göngutúra og andlega næringu? Gætir þú hlustað á hljóðvörp um andlega nærandi málefni, núvitund eða sjálfsrækt á meðan þú gengur? Þá eru til dæmis til matreiðslu/næringar-námskeið þar sem tengsl milli andlegrar heilsu og mataræðis eru skoðuð og góð ráð gefin.

Hundfúlt ástand

Ég veit að það er hundfúlt að við getum helst ekki faðmað hvert annað og þurfum að temja okkur nýjar umgengnisreglur en þá er gríðarlega mikilvægt að finna nýjar leiðir, draga ekki úr tengslum við annað fólk og velja okkur félagsskap sem nærir andlega.

Einmanaleiki er orðinn einn alvarlegasti heilsufarsvandi í heimi samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni og þar getur COVID haft alvarleg áhrif. Þú virðist meðvituð um þetta allt saman og því hvet ég þig til þess að setja þér markmið sem snúa að tengslum og góðum félagsskap sem lið í því að styrkja andlega heilsu þína.

Birtir bráðum til

Já, sálfræðiþjónusta hefur verið ansi kostnaðarsöm en nýlega voru samþykkt lög á Alþingi um aukna greiðsluþátttöku ríkisins í þeim bransa. Það ætti því fljótlega að vera möguleiki fyrir þig að fara til sálfræðings án þess að greiða nýra og lifur fyrir. Þú hefðir örugglega bæði gagn og gaman af því að prófa slíkt.

Aldrei of gömul

Sterk sjálfsmynd hefur sterkasta forspárgildið um hamingju í framtíðinni. Við erum aldrei of gömul til þess að styrkja sjálfsmynd okkar og hámarka þannig hamingjuna. Við erum gjörn á að ota slíku að unglingunum okkar sem eru á svo miklum mótunarárum en þar sem þú finnur fyrir því að aldurinn er að færast yfir þá ertu á ákveðnu breytingaskeiði sem gæti verið fínasti stökkpallur út í slíka sjálfsvinnu.

Hver ert þú núna? Hverju langar þig að breyta? Hvað lætur þig fá jákvæða sjálfsmynd og hvenær ertu með neikvæða sjálfsmynd? Hvað þarf að breytast svo þér líði oftar vel og sjaldnar illa?

Þetta eru spurningar sem við höfum öll gott af að spyrja okkur reglulega, velta fyrir okkur, setja okkur markmið í kringum og fylgjast með framgangi þeirra. Þetta er vinna sem þú getur unnið sjálf og jafnvel haft gaman af. Að rækta sjálfsmyndina er ekki eitthvað sem við gerum á einni kvöldstund heldur markvisst yfir lengri tíma. Líttu á þetta eins og að stunda reglulega líkamsrækt.

Meira af skemmtilegu

Að lokum, þú vilt fyrirbyggja að þér fari að líða illa. Það merkir að þér líður nokkuð vel og því gæti verið ráð að reyna eftir bestu getu að njóta þess. Ég horfði á heimildarmynd á RÚV fyrir stuttu um 105 ára konu sem sagði að ef hún hætti að gera skemmtilega hluti þá myndi hún örugglega drepast og þá sennilega úr leiðindum.

Ég held að það sé margt til í þessu hjá henni. Ef við gerum mikið af því sem okkur finnst skemmtilegt og lítið af því sem er leiðinlegt. Ef við njótum þess góða og leiðum hið vonda hjá okkur þá komumst við ansi langt.

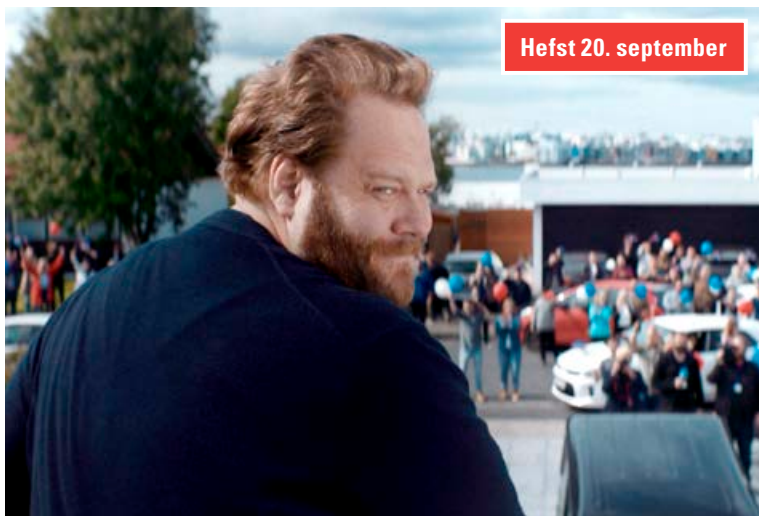
Gangi þér ofsalega vel og góða skemmtun.

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: *hjonabandssaela@gmail.com.*

Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálfsögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.

Spennandi þættir á skjánum í vetur

Innlend þáttagerð springur út á næstu mánuðum og virðist áherslan vera á grín og drama. Enginn spennuþáttur er á dagskrá en Ráðherrann, Eurogarðurinn og Venjulegt fólk lofa góðu svo ekki er ástæða til þess að kvíða næstu lægð



RÁÐHERRANN — *RÚV*

Leiknir þættir með Ólafi Darra Ólafssyni og Anitu Briem í aðalhlutverkum. Þegar forsætisráðherra greinist með geðhvarfasýki þarf aðstoðarmaður hans að leggja bæði stöðugleika ríkisins og einkalíf sitt að veði til þess að halda sjúkdómnum leyndum fyrir þjóðinni. *Leikstjórn: Nanna Kristín Magnúsdóttir og Arnór Pálmi Arnarsson.*



ÞAÐ ER KOMINN HELGI — *SJÓNVARP SÍMANS*

Einn vinsælasti tónlistarmaður landsins, Helgi Björns, snýr aftur heim í stofu landsmanna! Fylgstu með Helga Björns og Reiðmönnum vindanna flytja nokkrar sívinsælar dægurperlur með aðstoð góðra gesta.



EUROGARÐURINN — *STÖÐ 2*

Eurogarðurinn er gamanþáttaröð sem gerist í Húsdýragarðinum og fjallar um drykkfelldan miðaldra braskara með vafasaman viðskiptaferil sem kaupir Húsdýragarðinn. Hann hefur stórkostlegar hugmyndir um framtíð garðsins sem hann kallar Eurogarðinn, sem hann sér fyrir sér ná upp í sömu stærðargráðu og Disney-World. *Helstu hlutverk: Jón Gnarr, Anna Svava Knútsdóttir, Auðunn Blöndal, Steindi Jr. og Dóri DNA.*

SMÁBORGARASÝN FRÍMANNS — *RÚV*

Heimsborgarinn Frímann Gunnarsson ferðast um landið á húsbíl og rannsakar hvort í dreifbýlinu sé yfir höfuð einhverja menningu að finna. Hann hefur engar væntingar en mun auðvitað koma með menninguna með sér í farteskinu.

NÝJASTA TÆKNI OG VÍSINDI — *RÚV*

Vísindin í nærumhverfi okkar skoðuð út frá fjölbreyttum og fróðlegum sjónarhornum. *Umsjónarmenn: Sigmar Guðmundsson, Sævar Helgi Bragason og Edda Elísabet Magnúsdóttir.*



VENJULEGT FÓLK — *SJÓNVARP SÍMANS*

Þriðja þáttaröðin af Venjulegu fólki fer í loftið í október. Dramatískir þættir með gamansömu ívafi og fjalla þeir um samband tveggja vinkvenna og þær hversdagslegu áskoranir sem fylgja fullorðinsárunum. *Með aðalhlutverk fara Vala Kristín, Júlíana Sara, Hilmar Guðjónsson og Arnmundur Ernst. Vala og Júlíana skrifa þættina ásamt Dóra DNA og Fannari Sveinssyni úr Hraðfréttum en hann leikstýrir einnig þáttunum.*



ALLT ÚR ENGU — *STÖÐ 2*

Matarsóun er eitur í eyrum Davíðs Arnar Hákonarsonar sem hefur á ferli sínum sem matreiðslumaður lagt áherslu á nýtingu matvæla á sama tíma og hann töfrar fram óvænta og skemmtilega rétti fyrir matargesti sína. Davíð mun kenna áhorfendum góðar leiðir til að koma í veg fyrir matarsóun og spjalla við skemmtilega gesti í þáttunum.





Hefst 28. október

GULLREGN — *RÚV*

Sjónvarpsþættir sem byggja á samnefndu leikriti og kvikmynd eftir Ragnar Bragason. Gullregn fjallar um kerfisfræðinginn Indíönu Jónsdóttur sem býr í lítilli blokkaríbúð umkringd innflytjendum sem hún hefur ímugust á. Í litlum garðskika við íbúðina stendur gullregn, verðlaunatré sem Indíönu er sérstaklega kært. Þegar sonur hennar kemur heim með kærustu af erlendum uppruna snýst veröld hennar hins vegar á hvolf.

Hefst 28. október

NÁTTÚRAN KALLAR — *RÚV*

Viðtalsþættir með Láru Ómarsdóttur þar sem hún ræðir við fjölskyldur sem hafa valið að búa og starfa í nálægð við náttúruna.



Hefst 20. ágúst

FC ÍSLAND ***STÖÐ 2***

Skemmtilegir þættir þar sem við fylgjumst með mörgum af þekktustu fyrrverandi knattspyrnumönnum sem eiga allir góðan feril að baki og hittast reglulega til að spila saman fótbolta. Þeir ferðast í kringum landið sem eitt lið, skora á úrvalslið bæjarfélaga til að spila góðgerðarleik til styrktar málefnum í hverju sveitarfélagi. *Birkir Kristins, Jón Jóns og Eiður Smári eru meðal þeirra sem dusta rykið af takkaskónum.*



Hefst 5. september

KVISS ***STÖÐ 2***

Spurningaþáttur þar sem þekktir Íslendingar keppa fyrir hönd íþróttafélaganna sem þeir styðja. Þótt liðin skiptist eftir íþróttafélögum er ekki um íþróttaþátt að ræða, heldur eru spurningar úr öllum áttum. Keppendur eru ekki íþróttafólk heldur nægir að þeir hafi alist upp í hverfi íþróttafélagsins eða hafi æft íþróttir með félaginu á yngri árum. *Umsjónarmaður þáttarins er uppistandarinn og sjónvarpsmaðurinn Björn Bragi Arnarsson.*

Hefst 12. september

ENSKI BOLTINN ***SJÓNVARP SÍMANS***

Undirbúningur fyrir nýtt tímabil í Enska boltanum er í fullum gangi hjá Símanum. Tómas Þór er að gera sig kláran fyrir Völlinn en þar fær hann til sín góða gesti eftir hverja umferð, þar sem farið er yfir stóru málin í enska boltanum. *Meðal sérfræðinga þáttarins eru Bjarni Þór, Eiður Smári, Margrét Lára og Logi Bergmann.*

Hefst 28. október

Í GÓÐRI TRÚ ***RÚV***

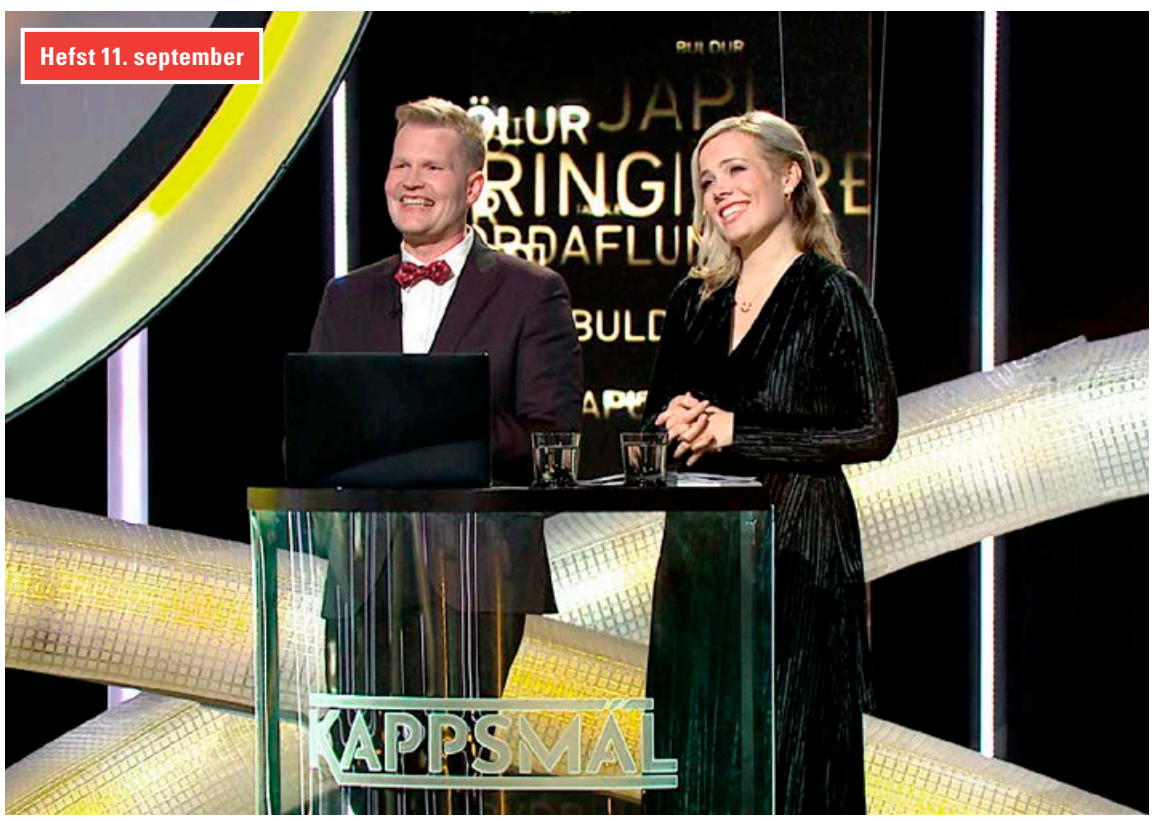
Nýir íslenskir heimildarþættir þar sem áður ósögð saga fyrstu vesturfaranna er sögð, íslenskra mormóna sem fluttu til fyrirheitna landsins í Utah-fylki Bandaríkjanna á seinni hluta 19. aldar og í byrjun þeirra tuttugustu. Mormónatrú var á 19. öld álitin villutrú á Íslandi og máttu iðkendur hennar sæta ofsóknum af hendi yfirvalda fyrir trúarskoðanir sínar.



Hefst 9. september

MATARBÍLL EVU ***STÖÐ 2***

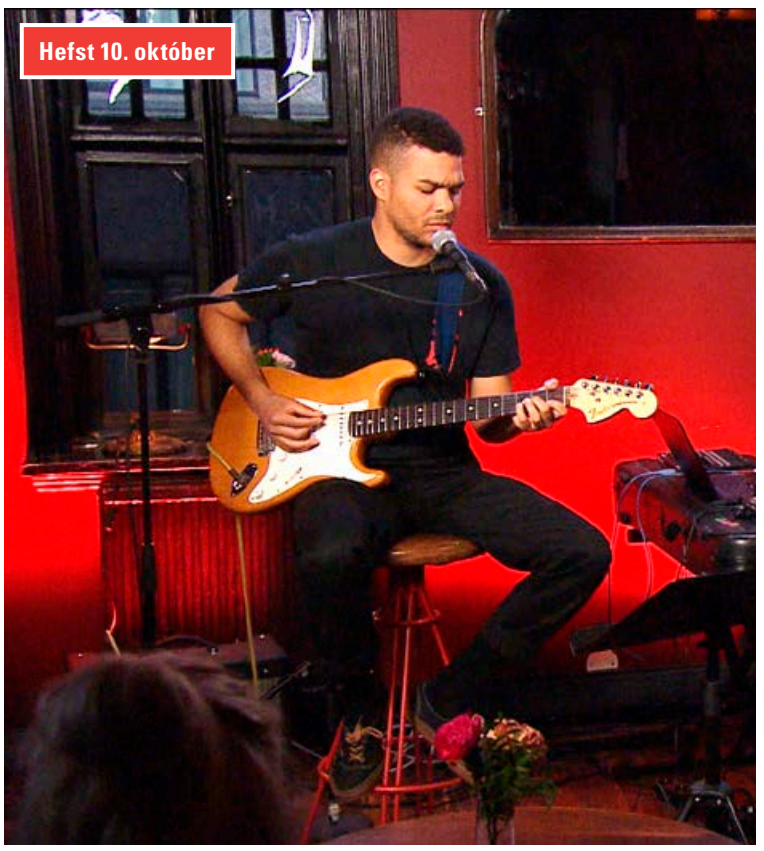
Eva Laufey ferðast um á merktum matarbíl, heimsækir bæjarfélög og heldur sína eigin matarhátíð. Hún fær hjálp heimafólks við að finna bestu hráefnin sem annaðhvort eru ræktuð eða framleidd á svæðinu. Hún heldur síðan veislu með bæjarbúum um kvöldið á hverjum stað.



Hefst 11. september

KAPPSMÁL ***RÚV***

Ný syrpa af þessum skemmtiþætti um íslenska tungu í umsjón Bjargar Magnúsdóttur og Braga Valdimars Skúlasonar þar sem þátttakendur etja kappi í fjölbreyttum leikjum og þrautum, meðal annars í taugatrekkjandi stöfunarkeppni og í sérhannaðri útgáfu af hengimanni.



Hefst 10. október

Hefst október-nóvember

TÓNATAL ***RÚV***

Matthías Már Magnússon fær til sín valda tónlistarmenn og fer yfir tónlistina í lífi þeirra í tali og tónum.

Hefst í desember

VEGFERÐ **STÖÐ 2**

Saga tveggja karlmanna sem fara í ferðalag til þess að styrkja vináttubönd sín. Ferðalagið tekur óvænta stefnu sem reynir á vináttu þeirra og neyðir þá til að horfast í augu við eigin tilfinningar, karlmennsku og stolt. Ólafur Darri Ólafsson og Víkingur Kristjánsson skrifa handritið og leika aðalhlutverkin og Baldvin Z leikstýrir.

LÉTT OG GÓÐ VEISLA

ENGIN 2 METRA REGLA Á GRILLINU

Það er ástæðulaust að gera annað en að grilla um helgina. Svo má vel bjóða í mat, sérstaklega ef það er utandyra svo allir séu minna að hnoðast hver ofan í öðrum.



MYND/TM

Spengilegt spergilkálssalat

Þetta salat er æðislegt með öllum grillmat. Það er til í hinum ýmsu útfærslum, svo sem með og án beikons, með furuhnetum, salthnetum eða sólblómafræjum.

Meðlæti fyrir 4 fullorðna

1 vænn og veglegur spergilkálshaus
10 döðlur
½ rauðlaukur
½ dl graflaxsósa
1 dl ab-mjólk – ekki létt
4 msk. ristaðar pekanhnetur

Skolið kálið og þerrið. Skerið í nokkuð litla bita, og notið stöngulinn líka ef hann er ekki mjög stór. Sleppið sárinu þar sem kálið hefur verið skorið því það á það til að verða þurrt og hart.

Saxið döðlur og rauðlauk. Skerið hneturnar gróft.

Blandið ab-mjólkinni við graflaxsósuna.

Hrærið öllu saman.

Tígrisrækjuspjót með ananas og kóríander

Þessi spjót eru æði sem forréttur eða sem hluti af smáréttahlaðborði eða hreinlega með fersku soðnu tagliatelle og parmesanosti.

1 poki tígrisrækjur *um 250-350 g*
1 búnt kóríander
2 hvítlauksrif
½ sítróna
Salt
3-4 sneiðar ferskur ananas
Grillpinnar
Ólífuolía

Skolið og þerrið rækjurnar. Setjið í skál með safanum úr sítrónunni, mörðum hvítlauksrifunum og 2 msk. af ólífuolíu. Saxið hálft búnt af kóríander og hrærið saman við.

Látið rækjurnar marinerast í lágmark klukkustund.

Skerið ferska ananasinn í munnbita.

Þræðið hann upp á spjót ásamt ananas og saltið lítillega.



MYND/TM

Sykurlausar stökkar hnetusmjörskúlur

6 ferskar döðlur
60 g hnetusmjör
1 msk. hreint kakó
20 g kókosolía, bráðin
150 g sykurlaust granóla *ekki múslí*
Kókosmjöl

Setjið döðlur, hnetusmjör, kakó og kókosolíu í matvinnsluvél. Hrærið þar til kekkjalaust.

Hrærið þá granólanu út í varlega til að matvinnsluvélin ofmali ekki granólað og kúlurnar séu stökkar.

Mótið kúlur úr deiginu og veltið upp úr kókosmjöli.

Geymist best í frysti.



MYND/TM



SUMARÚTSALA

4.-22. ágúst

10-25% afsláttur

KÄRCHER

K7 Öflug háþrýstidæla



Áður **86.858**

78.172
Háþrýstidæla

K5 Öflug háþrýstidæla



Áður **72.990**

67.881
Háþrýstidæla

FC 5 Skúringarvél



Áður **36.990**

31.442
Skúringarvél

SC 4 Gufuhreinsitæki fyrir heimili



Áður **51.296**

43.602
Gufutæki

CR 7 Sjálfvirkt slönguhjól



Áður **35.137**

29.866
Slönguhjól

SE 6.100 Djúphreinsivél og ryksuga



Áður **69.930**

59.441
Djúphreinsivél

VC 3 Pokalaus ryksuga með Hepa Síu



Áður **24.738**

18.590
Ryksuga

VC 5 Snúrulaus, pokalaus ryksuga



Áður **39.990**

33.992
Ryksuga

WV 6 Gluggaskafa



15.990
Gluggaskafa

RAFVER

Skeifan 3 • 108 Reykjavík • Sími 581 2333 • rafver.is • rafver@rafver.is

Una í eldhúsinu



Una Guðmundsdóttir matgæðingur er í heilsuham þessa vikuna en bragðið líður svo sannarlega ekki fyrir sykurleysið. Gulrótarkakan er sérstaklega dásamleg.



Gulrótarkaka

Þessi kaka er rosalega góð og ekki skemmir fyrir að hún er laus við viðbættan sykur og inniheldur góða næringu sem stendur með manni fram eftir degi sé laumast í kökuna sem millimál.

2 dl valhnetur
1 dl kasjúhnetur
2 dl gulrætur
1 dl kókosmjöl
8-10 stk. döðlur
1 tsk. engiferduft
2 tsk. sítrónusafi
1 tsk. salt
1 tsk. kanill
1 peli rjómi
4 msk. rjómaostur *við stofuhita*
3 msk. kókosmjólk

Byrjið á því að setja hneturnar og kókosmjölið í matvinnsluvél og blandið saman.

Takið gulræturnar og rífið þær niður með rifjárni og setjið í matvinnsluvélina ásamt döðlunum. Ef döðlurnar eru frekar þurrar er gott að bleyta þær aðeins í vatni áður en þær fara í matvinnsluvélina.

Því næst er kanil, salti, engiferdufti og sítrónusafa bætt saman við.

Takið bökunarform, setjið bökunarpappír ofan í það og setjið blönduna ofan á, blandan á að vera svolítið blaut í sér, þrýstið henni vel ofan í formið.

Þeytið 1 pela af rjóma nokkuð vel og bætið rjómaostinum og kókosmjólkinni varlega saman við, ég nota kókosmjólk úr dós og reyni að nota sem minnstan vökva, best að nota þykkasta part kókosmjólkurinnar.

Leggið kremið yfir kökuna og setjið í frysti í um 4-5 klst. áður en hún er borin fram.

Skerið í fallega bita og skreytið með valhnetum eða gulrótum.





MYNDIR/AÐSENDAR

Gullfallegur og hollur regnbogaborgari

Ég hef oft miklað það fyrir mér að elda grænmetisborgara, komst svo að því að það er hið minnsta mál, tekur enga stund, góð tilbreyting frá klassískum nautahamborgurum.



Uppskrift fyrir fjóra
300 g nýrnabaunir
50 g valhnetur
½ dl ferskur kóríander
1 dl gulrætur
½ laukur
2 stk. hvítlauksrif
1 stk. rauðrófa meðalstór
eða 2 stk. litlar
1 msk. ólífuolía
1 tsk. kúmen
1 dl soðin hrísgrjón
1 tsk. dijonsinnep
Salt og pipar að vild

Byrjið á að sjóða hrísgrjón, sigta og setjið í skál.

Setjið valhnetur í matvinnsluvél og hakkið þær smátt niður og blandið við hrísgrjónin.

Takið næst hvítlauksrifin, gulræturnar og rauðrófuna og rífið niður í rifjárni og blandið saman við grjónin og hneturnar.

Nýrnabaunir eru settar í matvinnsluvél ásamt lauknum og restinni af hráefninu.

Hnoðið blönduna svolítið saman og myndið hringlaga buff, setjið á bökunarpappír og inn í ofn í um 25 mínútur á 180 gráðu hita.

Berið fram með fersku salati, avókadó, baunaspírum eða því grænmeti sem er í uppáhaldi. Góð sósa eins og hvítlaukssósa er tilvalin með grænmetisborgaranum, að ógleymdum sætkartöflu-frönskum.



ÖFLUGIR GÓÐGERLAR fyrir alla fjölskylduna

Af bæði eigin reynslu og í gegnum starf mitt sem hjúkrunarfræðingur hef ég áttað mig á því hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Regluleg inntaka á góðgerlum styður við heilbrigða þarmaflóru og eflir ónæmiskerfið.
Ég get svo sannarlega mælt með **Bio-Kult** vörunum sem hluta af heilbrigðum lífsstíl.

Laufey Steindórsdóttir,
hjúkrunarfræðingur og jógakennari.



Bio-Kult®

stendur vörð um þína heilsu

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Lærði að elska brokkolí meira en góðu hófi gegnir

María Krista Hreiðarsdóttir er grafískur hönnuður og einn helsti ketó-sérfræðingur Íslands. Hún segist hafa verið Íslandsmeistari í megrun en eftir að hún hafði kynnst ketó og lágkolvetnamataræði fann hún sína hillu. Hvað ætli hún borði á venjulegum degi?

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



María Krista fylgir ketó og lágkolvetnamataræði til skiptis. MYND/ANTON BRINK

Ég vinn hjá sjálfri mér sem grafískur hönnuður og matarbloggari en ég rek bloggsíðuna mariakrista.com og held úti Instagram-síðunni @kristaketo. Ég held líka námskeið og gaf út vefnámskeið núna í apríl þegar COVID mætti á svæðið," segir María Krista.

„Ég fer eins oft og ég get á morgnana í leikfimi í Hress í Hafnarfirði sem er klárlega vinalegasta og besta stöðin á landinu, enda hef ég verið fastakúnni í rúm 15 ár held ég svei mér þá. Síðan taka við verkefni fyrir heildsölur og matvöruverslanir en ég vinn mikið í samstarfi við fyrirtæki, blogga og mynda uppskriftir. Ég hanna síðan mínar eigin gjafavörur ásamt eiginmanninum, bý til uppskriftir og prenta á plöstuð spjöld sem seljast vel. Svo það er nóg að gera á heimilinu ásamt því að sinna barnabarni eins oft og mögulegt er og litla hundinum okkar Sólon."

Ketó

María Krista fylgir ketó og lágkolvetnamataræði til skiptis. „Það fer eftir hversu mikið ég er að baka og stússa fyrir bloggið. Baksturinn myndi flokkast meira undir lágkolvetnamataræðið og ég elska að baka og gera sykurlausar útgáfur af mínum uppáhaldsmat. Það er hins vegar alltaf gott að grípa í ketó og kolvetnainntaka mín er oftast mjög lág."

María Krista ver nánast öllum deginum í eldhúsinu

„Ég elda mikið fyrir bloggið mitt og Instagram og er stöðugt að þróa og prófa nýjar uppskriftir. Einhverjir kalla mig kannski góðan kokk og þá sérstaklega þeir sem eru á sama fæði og ég. Krakkarnir eru kannski ekki alltaf hrifnir þegar þeir heyra orðið „sykurlaust" en þeir hafa gott af því og borða nú allan mat sem ég set á borð fyrir þau," segir hún.

Uppáhaldsmáltíð

„Mér finnst steik mjög góð og hef lært að elska brokkolí meira en góðu hófi gegnir. Ég reyndar lærði að borða grænmeti þegar ég fór að fylgja ketó mataræðinu því það snýst svo sannarlega ekki eingöngu um beikon og egg. Ég er mikill kúrbítsaðdáandi, borða eggaldin, brokkolí og grasker sem meðlæti og nota hnúðkál í „kartöflusalatið." Ég hef líklega sjaldan borðað eins mikið af fjölbreyttu grænmeti og nú. Ég elska einnig kalkún en ég passa mig á að hafa hann spari á jólunum og mögulega páskum," segir María Krista. ■

Súkkulaðisprengju-bollakökur



MYND/AÐSEND

4 egg
100 g sæta sykurlaus t.d. Good good, eða Sukrin Gold
1 dl rjómi
1 dl sýrður rjómi 36%
1 tsk. lyftiduft
1 tsk. matarsódi
50 g kókoshveiti Funksjonell
20 g kakó, Nói-Síríus
1/2 tsk. salt
30 ml heitt kaffi uppáhellt eða soðið vatn
1 tsk. vanilludropar

Þeytið egg og sætu saman, því næst rjóma, sýrðan rjóma, og vanilludropana.

Bætið að lokum þurrefnum saman við. Látið deigið standa í smá tíma.

Deilið nú í 12 múffuform. Ágætt að pensla aðeins formin að innan með kókosolíu því kókoshveitið á það til að festast í bréfinu.

Bakið í 20 mínútur á 170°C hita.

Krem
80 g fínmöluð sæta t.d. Sukrin Melis
125 g rjómaostur
250 ml rjómi
1 tsk. skyndikaffiduft má sleppa
1 msk. kakó

Þeytið saman sætu, kakó, kaffiduft og rjómaostinn.

Bætið rjóma saman við og skafið vel úr hliðunum á skálinni. Hrærið varlega fyrst svo rjóminn blandist því sem komið er í skálina. Setjið síðan allt á fullt og þeytið þar til toppar myndast í kreminu.

Sprautið kreminu ofan á kökurnar með fallegum stút og skreytið með sykurlausum súkkulaðispæni.

Matseðill Maríu Kristu

Morgunmatur
Ég byrja alla daga á Bulletproof kakóbolla en hann samanstendur af kaffi, MCT-olíu, smjöri, heilögu kakói frá kako.is, stevíu og Vital Protein kollagen-dufti. Ég geng á þessu alveg langt fram yfir hádegi.

Hádegismatur
Ég geri oft svona ostavöfflur og fæ mér þá avókadó-salat ofan á eða léttsoðið egg. Ég á það til að henda í ketó „grjónagraut" sem samanstendur af kotasælu, eggi og hörfræmjöli með rjóma og kanil, hitað í potti. Svo ef ég grip mér eitthvað fljótlegt þá eru það salötin frá Local sem ég gerði í samstarfi með þeim og eru öll ketóvæn.

Millimál
Ef ég narta í eitthvað þá eru það stundum harðsoðin egg, pepperonistangir, hrökkkex, hnetur, ostur, einstöku sinnum fitubomba sem ég útbý og á í frysti.

Kvöldmatur
Við reynum að borða saman flest okkar þótt það sé ekki alltaf á hefðbundnum tíma en við erum duglega að grilla langt fram yfir sumar og núna eru hamborgarar og steikur vinsælar. Ég geri mér sérstakt brauð undir minn borgara og uppáhalds er að bera fram með brie-osti og sykurlausum sultuðum rauðlauk. Piparostasósa og steik með brokkolí steiktu upp úr nógu miklu smjöri er svo mjög vinsælt líka.



3M™ PELTOR™ WS™ ALERT™ XPI

Heyrnarhlíf með Bluetooth® MultiPoint tækni. Þráðlaus tenging við 2 Bluetooth tæki, FM útvarp og umhverfishljóðnemi.

Þú getur hlustað á tónlist og tekið við símtölum í mjög hávaðasömu umhverfi.

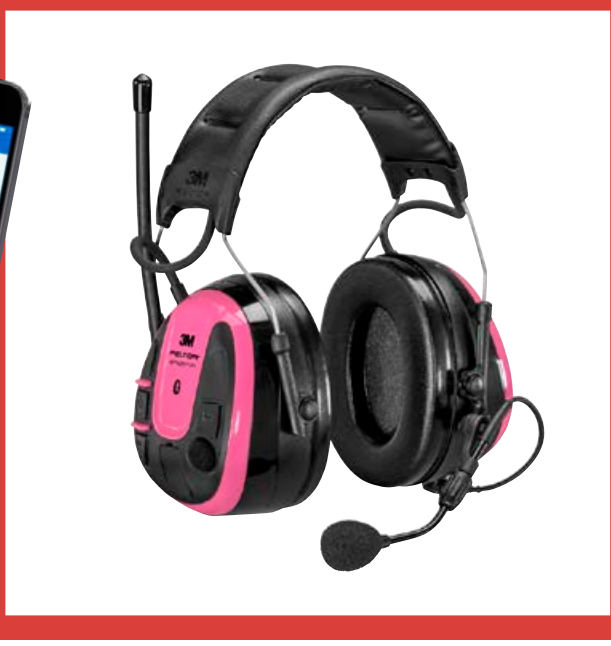
ALLAR STILLINGAR Í SÍMANUM

Í þessarri nýjustu útgáfu af Peltor WS Alert XPI getur þú breytt stillingum með smáforriti í annaðhvort Android eða iOS snjalltækjum.

Nýttu þér QR kóðana hér að neðan til að ná í 3M™ Equipment smáforritið fyrir þitt snjalltæki.







Equipment

iOS

Android

Kemi ehf | Tunguhálsi 10 | Sími 415 4000 | kemi@kemi.is | www.kemi.is

kemi

HELGAR KROSSGÁTAN



					HLJÓÐFÆRI	HÆGLÆTI / HINDRUN		TRUFLA		LEIÐSLA	GLÖTUN / STANDAST Á			
					PLANTA / RÍKI Í SA-ASÍU									FRÆGJA
						3		INNLIMA	1					
					GERAST				ÍLÁT / AUKA					
					SAMTALA / FLÖKT					MÁLMUR / BLÓM				
EINMÆLI		HÖGG / ÞRÁBIÐJA		HNÝTA / RYK					DREIFA / Í RÖÐ					
						SKEKKJA	LÆKNAST / STYRKJA					HINDRA		
KAUÐA / GABB						TENGSL / LAP	2				TVEIR EINS / FRERI			
				NÖLDRA / DRASL					STAFUR / KVK NAFN					STÓR-VIRKI
SPRIKL / BRAK			STOÐ-GRIND / LEIFAR					PLANTA / MERKI						
					ÞYNNA / BLIK					AMBOÐ / SNÆDDI				
		SKAPRAUNA / KLASTUR			5		ATLÖGU / MEIÐA		6					
HAFNA / BÓLGNA						ÓMERKI-LEGT / DRAUGUR						NÖÐRU		
					STARA					HYSKI	KÚGUN			
BÝSN			DUGLEGUR	ÞRÖNGUR / ÁVÖXTUR				BRAMBOLT	SAM-STÆÐA / GJALDA					FYRR
					SPJALLA / ÆTA					7	LEYFIST / FORDÆÐA			
NADDUR		SAMKVÆMI / GYÐJA					SKUGG-SÝNT / RÁMUR							
						HARÐ-NESKJU						ÓTTIST		
BLETTA / MIS-ÞÓKNAST			4		FIKT					SÖNG-HÓPUR				
						BUNKI								

SUDOKU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

1	2	3	4	5	6	7

7				5			4	3
		1						
	9	8				5		2
8			1					
		6						5
			7	4	8	2		
6		5		1				
1			8					
					3			

		6		5			8	3
		9				7	1	5
		7						
		8	1				9	
	3			9			2	
		4		2		8		
	8				3	2		
6					4			
	4		8					

Lausn síðustu helgarkrossgátu

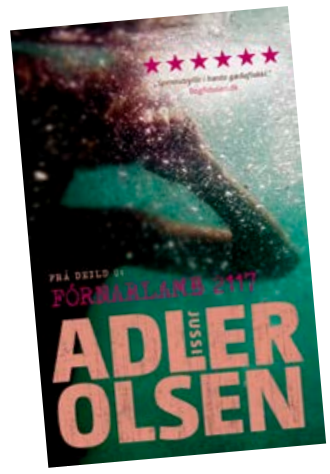


FORLAGIÐ

Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Hallfríður Frímannsdóttir

Rétt svar við gátu vikunnar skal senda á krossgata@dv.is ásamt nafni, símanúmeri og heimilisfangi.



Verðlaun fyrir rétt svar er bókin Fórnarlamb 2117 eftir Jussi Adler-Olsen.

Í meira en áratug hefur hinn leyndardómsfulli Assad verið lykilmaður í Deild Q og fátt getað komið honum úr jafnvægi. En fréttamynd af látinni flóttakonu á strönd Miðjarðarhafsins vekur upp slíka fortíðardjöfla að Assad rambar skyndilega á barmi taugaáfalls og þá reynist samstarfskonan Rose honum haukur í horni. Í kjölfarið hefst þrettán daga taugatrekkjandi niðurtalning að hryllilegum hamförum í hjarta Evrópu þar sem Ghaalib, miskunnarlausi böðullinn frá Írak, heldur um stjórntaumana.

Á sama tíma þarf Deild Q að kljást við truflaðan, ungan mann sem undirbýr fjöldamorð. Með ótal mannslíf í húfi og sálarheill Assads að veði kasta Carl Mørck og félagar sér beint út í hringiðu skelfilegra atburða.

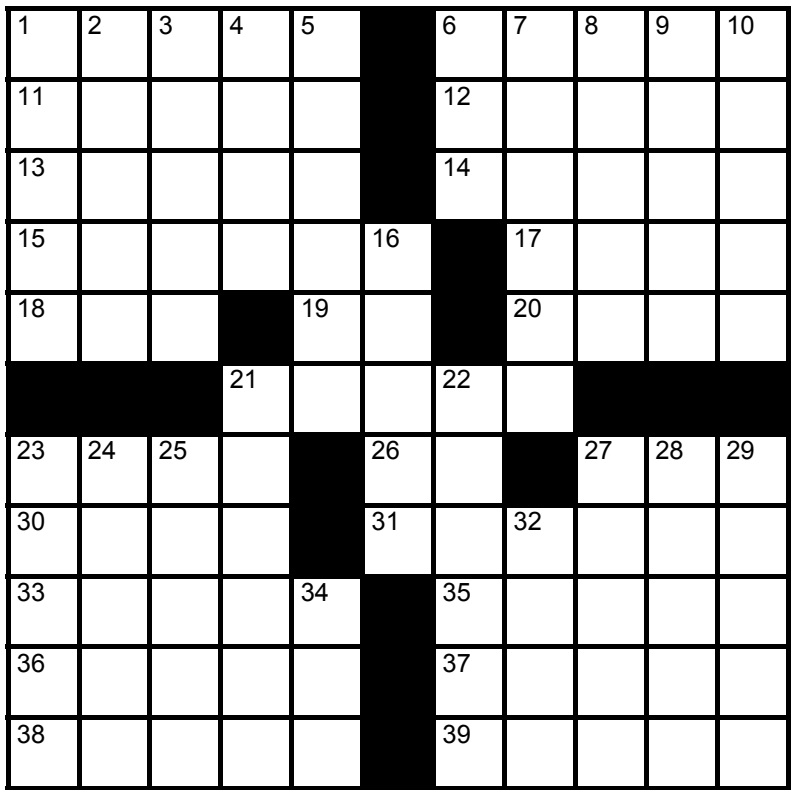
Jussi Adler-Olsen er langvinsælasti glæpasagnahöfundur Dana og á fjölda aðdáenda um allan heim, ekki síst á Íslandi. Fórnarlamb 2117 er áttunda bókin um Carl Mørck og Deild Q.

ÓREGLULEG SUDOKU

Þessi tegund af sudoku nefnist Óregluleg sudoku. Þar eru kassarnir fyrir tölustafina 9 ekki reglulegir en þrautin er eftir sem áður sú sama, það er að eingöngu má nota hvern tölustaf frá 1 upp í 9 einu sinni í hverjum kassa, þótt hér séu þeir óreglulegir og að í hverri línu, lárétt og lóðrétt gildir það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

3		7						8
	7	4		3			9	
		9		1		8	7	5
				8				
	8	3	2		1	9	5	
				7				
5	2	6		9		3		
	4			2		5	6	
9						7		2

AMERÍSK KROSSGÁTA



LÁRÉTT

1. báts
6. hjala
11. rölta
12. dáð
13. óskiptan
14. ísmola
15. dúra
17. sáðjörð
18. krá
19. umhverfis
20. band
21. toga
23. hestur
26. býli
27. umrót
30. númer tónverks
31. hnífjafn
33. nikka
35. blaða
36. nýr
37. vesæll
38. fangi
39. drabb

LÓÐRÉTT

1. krapi
2. hrópa
3. reiður
4. áætlun
5. eyðimörk
6. hryggur
7. skemma
8. marra
9. gisinn
10. hneta
16. teygjudýr
21. matarílát
22. matarréttur
23. brennivídd
24. skjóllaus
25. líffæri
27. læða
28. fórnargjöf
29. brestir
32. aðalstitill
34. fugl

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **MORGUNVERÐUR**, einn af föstum liðum flests fólks sem það framkvæmir hálfsofandi og vélrænt, það sama á hverjum morgni, en svo eru önnur sem hugleiða hann ekkert þar sem þau sleppa honum.

Núna er sá tími ársins þegar skólar hefjast að nýju. Þótt ýmsu sem tilheyrir skólastarfi þurfi að hliðra til þetta haustið þá eru alltaf sömu föstu liðirnir sem þarf að huga að, hvernig svo sem kennslan fer fram og sömu verkefnin og hlutirnir sem þurfa að vera til taks. Þótt ekki séu það allt sömu hlutirnir, eftir því á hvaða skólastigi nemendur eru, þá eru alltaf ákveðnir fastir liðir hvort sem í gildi er tveggja metra regla eða fjöldatakmarkanir.

Svo, hér er 20 orða orðasúpa, 19 gefin upp eins og venjulega og það tuttugasta, leynigesturinn, er það sem allir nemendur fá og sumir þrá en alla tel ég þó að minnsta kosti ekki fúlsa við né myndu vilja missa.

strokleður
blýantur
penni
pennaveski
skólataska
tölva
frímínútur
vetrarfrí
nesti
upplestur
próf
útileikir
kennari
matarhlé
skólastofa
skólabjalla
trélitir
yddari
gangavörður

V	T	X	Đ	S	P	J	E	I	Í	Á	O	P	Đ	R	H	X	É	D	G	Y	J	O	Ó	Í	Ú	G	Đ	B	P
A	H	O	Ý	Đ	A	N	R	F	N	R	V	S	V	B	Ó	Ú	S	H	L	Ó	N	U	É	K	A	D	P	B	Ó
Ý	Đ	X	D	Y	U	J	S	B	X	Á	M	Ó	N	F	Y	O	R	B	V	F	L	U	S	J	A	L	T	Ý	B
J	H	P	B	I	Ú	K	Á	B	U	Á	É	S	Đ	X	Đ	Y	G	Đ	S	T	A	L	Y	Ú	U	P	Ý	G	S
R	I	F	Ú	Ú	X	É	F	Ó	Y	R	A	Ý	P	D	O	Ó	D	Ú	F	S	Ú	P	Ý	S	D	F	X	Á	Ó
L	V	I	T	F	R	J	V	T	T	Ú	E	B	N	V	O	Á	G	B	I	Y	V	Ý	N	T	B	É	M	Ó	R
Ó	R	Ó	R	E	Í	N	Ý	É	I	Ú	Ú	Í	I	X	J	V	M	A	L	S	K	Ó	L	A	T	A	S	K	A
L	S	T	R	O	K	L	E	Đ	U	R	X	Ý	Đ	O	L	Y	Á	V	N	T	G	Ó	F	V	K	T	O	P	T
R	X	Ó	O	Ú	I	S	P	F	S	Á	S	F	B	F	L	U	B	K	O	G	I	Ú	I	É	J	R	Đ	E	U
R	Đ	T	Ú	M	X	F	S	D	U	H	S	P	S	Ó	H	B	É	H	F	N	A	B	O	Y	Í	Á	J	N	R
B	X	Y	A	N	Á	Ý	O	L	R	Ó	M	O	D	Y	G	J	Í	B	Á	P	B	V	O	T	G	M	X	N	Ý
T	G	J	A	K	P	Í	I	S	V	V	J	P	F	I	N	X	A	M	O	J	P	N	Ö	R	H	Ý	Á	A	Ó
M	Ó	D	Á	J	V	É	K	L	Y	O	Á	O	H	Đ	P	J	Ó	P	H	R	X	K	N	R	H	Ý	N	V	Í
X	I	Ó	N	B	Ó	Ó	F	Í	T	G	Ý	E	Đ	Ú	M	D	F	N	V	Ó	R	R	D	V	Đ	V	P	E	O
S	E	U	O	Á	A	H	H	É	P	P	É	M	T	R	L	Ý	É	D	U	T	Y	T	U	O	J	U	Í	S	H
A	I	T	M	T	Đ	Ó	E	Á	X	L	Ú	D	U	Ó	V	F	R	Y	B	G	O	Í	Đ	F	Ú	I	R	K	B
P	J	L	N	B	A	H	D	A	H	P	Y	B	Á	U	Í	Ý	V	Á	V	H	I	D	Í	G	Á	Ó	K	I	E
Ý	Í	I	G	S	Y	Đ	S	R	Ý	J	X	A	Á	O	J	Í	T	E	Ú	I	Y	S	D	O	S	B	S	A	J
Í	K	Ý	S	D	Ú	N	A	Á	G	Í	I	N	M	J	K	F	Ú	O	T	G	Ú	Ó	H	H	K	S	P	I	Á
R	E	B	K	Ú	D	T	P	I	G	L	H	J	E	N	Y	S	M	R	Ó	R	D	L	I	G	L	F	T	Y	O
D	N	L	L	V	A	Í	Í	G	F	Ý	E	Á	É	J	Ó	Ó	Y	E	Y	K	A	X	Ý	Í	E	Á	X	F	L
G	N	N	R	M	É	X	U	P	Đ	P	V	K	M	Ý	I	P	L	O	Đ	O	F	R	F	V	Y	F	P	Ý	D
T	A	S	O	I	F	Đ	F	G	D	X	F	G	Ú	X	Ú	V	S	É	S	R	Ó	A	F	A	L	É	V	K	P
T	R	X	O	Ú	X	Í	L	P	G	Đ	Í	T	F	É	E	I	L	B	U	P	Ó	A	Ó	R	G	R	N	Ú	L
Á	I	E	A	K	I	V	T	L	D	V	Đ	R	Y	R	G	F	Á	Ú	P	Đ	I	I	X	I	Í	R	Á	U	R
P	Ý	S	K	Ó	L	A	S	T	O	F	A	É	G	P	Í	S	B	P	Ý	L	N	Á	J	A	D	F	R	U	Y
Y	Đ	O	J	Ó	G	F	N	Á	I	G	B	L	E	É	Ú	M	Ý	L	D	Ú	S	D	N	B	D	F	T	V	S
Á	Y	D	T	Đ	S	M	U	L	X	Á	Ý	I	Ú	B	X	O	Í	X	G	G	J	L	U	Í	H	N	H	J	U
E	P	V	J	U	R	L	I	A	S	Á	X	T	H	E	B	J	G	N	F	G	T	Y	F	Á	A	Đ	K	G	É
N	M	Ý	H	D	K	R	S	S	O	S	M	I	J	I	I	U	B	K	Ú	T	Ó	S	T	Ý	J	N	Ý	B	V
P	Ý	J	B	X	A	E	U	K	K	G	R	R	N	S	Á	Đ	R	G	N	T	É	P	L	X	T	É	L	Í	R
Ó	E	Í	K	D	Ú	A	R	P	Ó	G	O	J	T	N	S	Ú	Ý	X	L	Ú	U	B	O	R	U	Ö	B	P	A
M	U	A	D	Ý	Ý	A	H	J	P	L	R	O	J	Ó	L	A	L	E	Y	F	I	R	Ú	B	Í	H	L	O	Ú
Ó	Ý	Y	A	I	P	U	L	Ó	R	L	A	Ó	Ó	L	L	O	Ú	T	Ú	T	I	L	E	I	K	I	R	V	X
H	Ú	É	N	Ú	S	H	Ó	S	É	E	E	B	Ó	R	I	P	H	O	B	G	Í	M	G	A	E	Í	Đ	N	A
K	P	N	M	J	P	U	Á	Ý	É	J	I	S	J	V	J	D	Á	F	B	Đ	N	Ú	Ó	D	I	M	N	X	Ó
I	E	R	S	S	Ú	J	V	M	Í	X	E	Á	T	A	H	B	Á	A	B	V	I	R	É	Ý	B	O	B	O	M
P	X	P	Ó	Y	N	E	S	T	I	G	Y	B	Í	U	L	V	L	H	T	M	M	S	K	Ó	I	N	Ó	P	T
E	L	B	G	F	K	J	V	A	S	B	Ý	Á	B	V	R	L	F	D	N	Y	S	P	M	K	H	E	J	D	R
F	M	Á	S	T	J	Ó	P	A	K	N	Ú	É	É	L	F	O	A	A	E	K	K	L	V	N	O	N	R	T	A



Heilsuráð stjarnanna

Stjörnurnar hafa margar hverjar mikinn áhuga á heilbrigðu líferni. Þær eru duglegar að deila heilsuvenjum sínum í viðtölum og á samfélagsmiðlum. Hér gefur að líta nokkur heilsuráð stjarnanna.



Meghan Markle
HEITT VATN MEÐ SÍTRÓNU

Uppáhalds millimál Meghan Markle er ristað heilhveiti-súrdeigsbrauð með avókadó, salti og pipar og smá ólífuolíu samkvæmt Women's Health Magazine. Hún byrjar alla morgna á heitu vatni með sítrónu og hafragraut með banana og agave-sírópi.

MYNDIR/GETTY



Gabrielle Union
VÖKVI, VÖKVI, VÖKVI

Heilsuráð Gabrielle er einfalt. Drekka nægan vökva. Hún reynir að drekka um tvo lítra af vatni á dag. Ef henni fer að leiðast vatnið kreistir hún smá sítrónu út í það.



Jenna Dewan
SÚPERÞEYTINGUR

Leikkonan og dansarinn Jenna Dewan byrjar alla daga á hollum og grænum þeytingi. Hún setur meðal annars kóríander, steinselju og spírulínu í hann. „Þetta er eins og súperfæða fyrir blóðið þitt og frumurnar. Alveg ótrúlegt," sagði hún í viðtali við WH.



Selena Gomez
EKKI SPÁ OF MIKIÐ Í VIGTINA

Til að forðast þráhyggju sleppir Selena Gomez vigtinni og segist bara fylgjast með gallabuxunum. Ef hún tekur eftir því að uppáhalds gallabuxurnar passa ekki eins og venjulega þá er kannski tími til að hreyfa sig aðeins meira eða borða minna salt.



Jennifer Aniston
EKKI NEITA ÞÉR UM HUGGUNARMAT

Þó svo að Jennifer Aniston fylgi nokkuð hollu og ströngu mataræði, þá neitar hún sér ekki um huggunarmat (e. comfort food), eins og pasta. En venjulega borðar hún „einhvers konar grænmeti eða salat með próteini", sagði hún í viðtali við Elle.



Busy Phillips
BYRJAÐU DAGINN Á KRÖFTUGUM KAFFIBOLLA

Busy Phillips byrjar daginn á Bulletproof-kaffi sem samanstendur af kaffi, tveimur matskeiðum af smjöri eða smjörolíu, matskeið af Brain Octane Oil og tveimur skeiðum af kollagen-próteindufti. Hún segir drykkinn hjálpa meltingunni og halda húðinni hreinni.



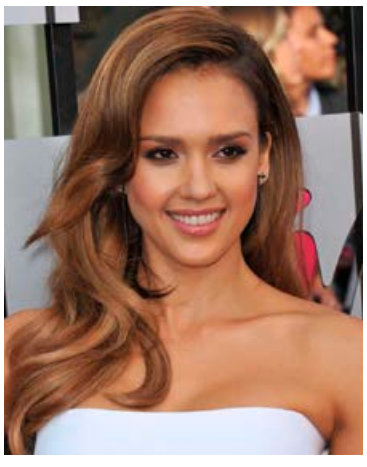
Gwyneth Paltrow
PRÓTEINRÍKUR ÞEYTINGUR

Í þætti af Harper's Bazaar's Food Diaries sagði Gwyneth Paltrow frá því að hún fær sér próteinríkan þeyting á hverjum degi og hnetusmjörsstangir í millimál. Til að byrja daginn skolar hún munninn með lífrænni kókosolíu.



Goldie Hawn
HAFÐU HUGANN VIÐ MATINN

Goldie Hawn er sjötug. Hennar mikilvægasta heilsuráð er að vera með hugann við það þegar þú ert að borða. Vera í núinu, hlusta á líkamann og þekkja tilfinninguna þegar þú ert svöng eða södd.



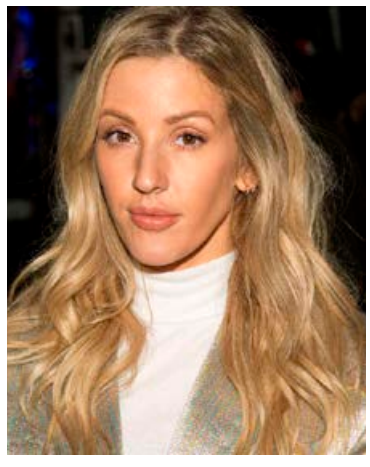
Jessica Alba
ALLAR MÁLTÍÐIR Í JAFNVÆGI

Leikkonan passar að hver máltíð innihaldi prótein, fitu, trefjar og grænt grænmeti. Hún byrjaði að tileinka sér þessa aðferð eftir að fá aðstoð frá heilsuþjálfanum Kelly LeVeque.



Kourtney Kardashian
SVINDLAR Á KETÓ

Raunveruleikastjarnan fylgir ketó mataræði en segir að lykillinn sé að svindla á því tvisvar á dag. „Ég svindla tvisvar á dag með einhverju sætu eftir hádegismat og kvöldmat," sagði hún á vefsíðu sinni Poosh.com.



Ellie Goulding
PLÖNTUMIÐAÐ FÆÐI

Söngkonan hefur verið vegan í þó nokkur ár. „Því meira sem ég læri um mannslíkamann, því meira vil ég hugsa um hann," segir hún. Hún stundar einnig hreyfingu af kappi.

SPÁÐ Í... stjörnurnar

LESIÐ Í TAROT

Björk Guðmundsdóttir

Dagleg hugleiðsla að morgni

Að þessu sinni er spáð fyrir söngkonunni Björk Guðmundsdóttir. Björk er Sporðdreki, dularfull og eldklár.

Sporðdrekinn er oft misskilinn því sumir líta á kraft hans og metnað sem ógnun. Sporðdrekinn er afar tryggur vinur sem hægt er að treysta fyrir leyndarmálum, hann er fæddur leiðtogi með mikinn drifkraft og er líka þrjóskur sem getur verið bæði kostur og galli. Sporðdrekinn er sólginn í að kynna sér vel þau málefni sem hann tekur fyrir og er því gjarnan með nokkrar háskólagráður.

Réttlætið

Lykilorð: Réttlæti, sanngirni, sannleikur, orsök og afleiðing, lög

Fyrsta spilið sem kemur upp er réttlætis-spilið en þú ert aðeins of upptekin af því að vera ekki miskilin. Þú er réttlætissinni og þess vegna angrar óréttlætið í þínu næsta umhverfi þig mikið. Þú hefur með aldrinum lært að sleppa tökum á því hvað öðrum finnst en það er mikilvægt fyrir Sporðdrekann til að auka lífsgæði sín.

Elskendur

Lykilorð: Kærleikur, sátt, sambönd, gildi, val

Að allt öðru: hér kemur kröftugt kærleiksspil, einhver þér mjög nærri, stendur eins og klettur þér við hlið. Í daglegu amstri getum við stundum gleymt að rækta það sem skiptir mestu máli en hér finnst mér nýr kraftur koma inn í núverandi samband. Þið eigið einstakt samband og mikilvægt að hlúa vel að því. Þið eruð miklir sálufélagar og það er falleg orka sem fylgir þessu spili.

Fimma í Myntum

Lykilorð: Áhyggjur, einangrun, hugarfar

Lokaspilið virðist koma sterkt inn til þess að ráðleggja þér um komandi vikur. Mikilvægt er að þú hlustir vel á líkama og sál og fylgir því sem hann **þarf. Ef þú þarf að sofa aðeins lengur einn daginn eða leggja þig snemma eftir vinnu þá þarftu að gefa þér sjálfri formlegt leyfi til þess og án þess að hafa samviskubit yfir því. Dagleg hugleiðsla að morgni til gæti hjálpað að setja tóninn fyrir daginn, taktu lítil skref til að hlúa betur að sálinni þinni. Það skilar sér í betri afköstum.**



Skilaboð frá spákonunni

Þetta er svo falleg spá hjá þér að það eina sem ég get sagt við þig að þessu sinni er að þakka fyrir það sem þú hefur og þau tækifæri sem lífið hefur gefið þér og það jafnvel í formlegu bréfi. Þakklætið er svo mikilvægt og ætti að vera mantra manns á morgni hverjum.

Svona eiga þau saman

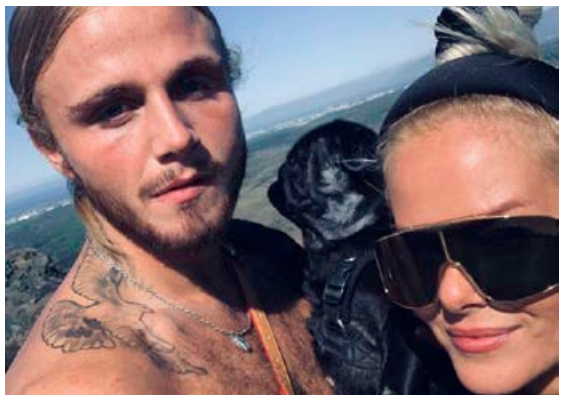
Nældi sér í 22 ára Húsvíking

Fyrr í vikunni var greint frá því að söngkonan **Svala Björgvinsdóttir** væri komin með nýjan kærasta. Sá heppni heitir **Kristján Einar Sigurbjörnsson** og er 22 ára sjómaður frá Húsavík. DV ákvað að lesa í stjörnumerki þeirra og skoða hvernig þau eiga saman.

Svala og Kristján eru bæði Vatnsberar. Þegar Vatnsberi byrjar í sambandi með öðrum Vatnsbera er það ólíkt öllum öðrum samböndum sem hann hefur áður átt.

Vatnsberinn leitar að einhverju ákveðnu í sambandi, eins og viðurkenningu eða frelsi. Þannig að tveir Vatnsberar í sambandi meikar bara fullkominn sens. En það er ýmislegt sem getur komið upp á og þarf parið að leggja áherslu á opin og heiðarleg samskipti. Vatnsberar eru hugmyndaríkir og sífellt að skapa.

Ef það þyrfti að lýsa Vatnsberanum í einu orði þá er það víðsýnn. Þetta er par sem er óhrætt við að prófa nýja hluti. Þau prófa nýja hluti áður en þeir teljast vera töff, það er forvitnin sem drífur þau áfram. En það er eitt öruggt með þetta par, ef þau eru að gera eitthvað þá er það eitursvalt. ■



MYND/AÐSEND

Kristján Einar Sigurbjörnss.	Svala Björgvinsdóttir
20. janúar 1998	8. febrúar 1977
Vatnsberi	***Vatnsberi***
■ Sjálfstæður	■ Frumleg
■ Mannvinur	■ Sjálfstæð
■ Samkvæmur sjálfum sér	■ Mannvinur
■ Framsækinn	■ Framsækin
■ Ósveigjanlegur	■ Fjarlæg
■ Fjarlægur	■ Ósveigjanleg

STJÖRNUSPÁ

Vikan 21.08. – 27.08.

Hrútur
21.03. – 19.04.

Þú ert eflaust byrjuð/aður að fasta eða komin/n í 3 vikna hreinsunarkúr. Við styðjum þig heilshugar fagri Hrútur því þú ert tilbúin/n í rútínu og nýja áskoranir og ekki síst þær sem snúa að sjálfum þér. Mundu þó að þetta er langhlaup og skyndilausnir eru til þess fallnar að valda vonbrigðum.

Naut
20.04. – 20.05.

Nautið okkar er í hreiðurstuði líkt og þegar kona er rétt að fara missa legvatnið. Ólétt eður ei þá finnur þú mikla löngun til að nostra, mála, kaupa nýjan Ikea-skáp eða jafnvel skrolla í gegnum fasteignavefinn.

Tvíburar
21.05. – 21.06.

Ha?! Hvað sagðir þú? … ég heyrði það ekki alveg! Það er út af því við heyrum ekki hugsanir. Ótrúlegt hvað það er stundum auðvelt að fá sitt fram ef maður nær að koma orðum að því. Finndu kjarkinn og segðu það upphátt.

Krabbi
22.06. – 22.07.

Heppilegur fundur fer vel og þú rennur í nýjar framkvæmdir! Nýtt atvinnutækifæri og það í nýrri grein sem gefur þér tækifæri til þess að læra og stækka. Nú má ekki seinna vera, farðu að opna Excel og plana og pæla.

Ljón
23.07. – 22.08.

Óskaðu þér! Verði þinn vilji og allt það. Heimurinn er þér sérlega hliðhollur um þessar mundir. Lögmál aðdráttaraflsins á hér við, rissaðu upp, skrifaðu og teiknaðu þessar óskir, sjáðu það fyrir þér og áður en þú veist verður þetta að raunveruleika.

Meyja
23.08. – 22.09.

Ef þú átt óklárað verk eftir þá er þetta vikan til þess að drífa það í gegn. En stundum er það einmitt eitthvað sem dregur úr eða heldur aftur af okkur ef manni finnst eitthvað óuppgert. Þetta íþyngir þér meira en þig grunar. Koma svo – klára málið!

Vog
23.09. – 22.10.

Þú ættir auðvitað helst að búa í einhverri kommúnu. Fólkið þitt er þér allt og þú finnur það sérstaklega þessa dagana. Hlustaðu á innsæið og nýttu tímann þinn í samverustundir með vinum og fjölskyldu.

Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Þitt helsta eðli fær að njóta sín þessa vikuna og það er að vera leiðtogi. Ný verkefni sem krefjast stjórnunar koma til þín og þú tekst á við þau eins og allt annað sem kemur til þín – af fagmennsku og alúð. Mundu bara að jafnvægið milli vinnu og heimilisins er lykillinn að góðu janfvægi.

Bogmaður
22.11. – 21.12.

Frelsið er yndislegt og ég geri það sem ég vil … eftir smá mótlæti þá finnur þú farsælan farveg á ný og sérð allt í nýju ljósi. Þú hefur unnið þér inn góð karmastig. Lífið fer að verðlauna þig á næstu dögum. Allt fer að ganga upp og jafnvægið tekur yfir.

Steingeit
22.12. – 19.01.

Kæra Steingeit, ef þú hefur verið eitthvað stefnulaus þá ekki örvænta. Ný tækifæri koma til þín á næstunni og það fleiri en eitt, alveg þannig að þú færð góðan valkvíða í staðinn. Njóttu síðusta daga sumarsins því þetta verður erilsamur vetur hjá þér.

Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Þú finnur þessa vikuna að það er mikilvægt fyrir þig að finna sjálfstæði í því sambandi sem þú ert í. Hvort sem það er með maka eða nánum vini þá muntu finna meira frelsi í að læra líka að vera einn með sjálfri/um þér og ekki stóla á neinn annan.

Fiskur
19.02. – 20.03.

Sjálfsást og dekur, takk fyrir! Lognið eftir storminn er mætt en þú þarft að passa að huga vel að þér. Þér líður eins og allt sé í lagi en mögulega áttu eftir að vinna smá úr því sem hefur komið upp á síðustu misseri. Ekki láta gamla erfiðleika hlaða utan á sig.

ENDURKOMA NÝBAKAÐRA MÆÐRA Á VÖLLINN ER ÞOLINMÆÐISVINNA

Þjálfarinn Elín Jónsdóttir vill ekki tala um boð eða bönn þegar kemur að æfingum nýbakaðra mæðra. Meginreglan er að hlusta á eigin líkama og að sýna skynsemi.

Sóley Guðmundsdóttir
soley@dv.is





Elín hefur mikla reynslu af þjálfun óléttra kvenna og nýbakaðra mæðra. MYND/ANTON BRINK

Elín Jónsdóttir er einn af eigendum heilsu- og líkamsræktarstöðvarinnar Grandi101 þar sem hún starfar einnig sem þjálfari. Hún hefur bæði reynslu sem þjálfari og íþróttakona. Elín heldur, ásamt systur sinni Jakobínu, utan um Mömmu-Fit tíma á Granda101 þar sem fram fer þjálfun fyrir óléttar konur og nýbakaðað mæður.

„Ég vil helst ekki tala um boð eða bönn þegar kemur að æfingum kvenna á eða eftir meðgöngu/fæðingu. Það er svo mikilvægt að hafa í huga að við erum allar ólíkar og með ólíkan bakgrunn þegar kemur að hreyfingu.“

Elín segir að konur sem eru í mjög góðu líkamlegu formi fyrir og á meðgöngu séu yfirleitt fljótari að koma til baka eftir fæðingu og geti því byrjað að æfa fyrr.

„Afrekskonur í íþróttum þekkja líkama sinn yfirleitt vel og geta því margar komið tiltölulega fljótt til baka í sína íþrótt.“

Elín bendir á að meðgangan og fæðingin geti gengið misvel sem hefur sitt að segja.

„Ég myndi aldrei ráðleggja konu sem hefði aldrei æft fótbolta að mæta á fótboltaæfingu nokkrum mánuðum eftir fæðingu en hjá vönum fótboltakonum er staðan mögulega önnur. Þær eru auðvitað jafn misjafnar og þær eru margar og sumar koma fyrr til baka en aðrar. Ég held að meginreglan ætti alltaf að vera að hlusta á eigin líkama og vera skynsöm. Forðast æfingar sem meiða eða eru óþægilegar og gefa sér tíma-til að koma til baka og muna að það tekur tíma að komast aftur í sitt besta form,“ segir Elín.

Margar mæður spila fótbolta á Íslandi. Að snúa til baka á völlinn getur verið kúnst. Hver meðganga er einstök og hver fæðing er einstök. Að hlusta á eigin líkama er góð regla. Hér eru góð ráð frá fjórum mæðrum sem allar spila í efstu deild hérlendis. Þær hafa allar sína sögu að segja og veita ráð sem snúa til dæmis að æfingum, meðgöngu, endurkomu á völlinn og samanburð við aðrar konur. ■

GÓÐ RÁÐ FRÁ REYNSLUMIKLUM KNATTSPYRNUKONUM

Ana Victoria Cate *KR*

Konur eru mismunandi! Líðan þín á meðgöngu, hvernig fæðingin gekk, hvernig brjóstagjöfin gengur og hversu mikið þú og barnið þitt sofa eru allt partur af þinni eigin sögu. Þú skalt ekki miða þig við aðrar konur. Það er ekkert að því að taka 6 vikur eða 6 mánuði í að koma sér á völlinn aftur, svo lengi sem þér líður vel og ert örugg þegar þú byrjar. Eftir að þú eignast barn áttarðu þig á því að lífið er meira en fótbolti (klikkað en satt).





Ásgerður Stefanía Baldursdóttir *Valur*

Hlusta á líkamann er númer eitt, tvö og þrjú. Fara eftir þinni sannfæringu en ekki eftir því hvað aðrar konur hafa gert. Eftir á að hyggja hefði ég viljað njóta þess meira að vera á hliðarlínunni. Ég mætti á allar æfingar og tók þátt í öllu. Mér fannst þetta skemmtilegt á meðan á þessu stóð en ég myndi gera annað í dag. Það er mikilvægt að vera stolt af því að koma til baka ef sú er raunin. Að fá traust frá félaginu og þjálfurum er einnig mjög mikilvægt fyrir konur sem eru að koma til baka eftir barnsburð.



Dagný Brynjarsdóttir *Selfoss*

Það skiptir miklu máli að hlusta á líkamann. Ef þú finnur fyrir einhvers konar verkjum í grindinni eða annars staðar við ákveðnar æfingar þá skaltu ekki þjösnast á sársaukanum því þú gætir þurft að kljást við verkinn eftir fæðingu. Ég mæli með að vera duglegar með míní teygju og að styrkja mjaðmasvæðið, vinna í grindarbotninum sem og innan á lærum. Ég fór að vinna í því strax tveimur vikum eftir fæðingu. Einnig byrjaði ég að vinna í kviðvöðvunum tveimur vikum eftir fæðingu með mismunandi útgáfum af planka.



Elísa Viðarsdóttir *Valur*

Að koma til baka í afreksíþróttir eftir barneign reynir ótrúlega á líkamlega og andlega. Mikilvægt er að miða sig ekki við hvernig maður var áður en maður varð óléttur heldur hafa raunhæfar væntingar. Það eru forréttindi að fá að ganga með barn. Á sama tíma er erfitt að slíta sig frá skilgreiningunni að vera „afreksíþróttakona“ um sinn. Eftir meðgöngu mæli ég með að hlusta á líkamann og forðast samanburð við aðrar konur. Ég reyndi að hafa húmor fyrir sjálfri mér. Það er fyndið að hugsa til baka þegar ég var að mæta á fyrstu fótboltaæfingarnar eftir barnsburð. Hausinn var kominn miklu lengra en líkaminn. Ef maður fer þetta á jákvæðninni og húmornum, en setur smá pressu á sjálfan sig og reynir að bæta sig dag frá degi, verður maður á endanum ótrúlega stoltur af öllu ferlinu og sáttur í eigin líkama.



ERTU AÐ LEITA AÐ ANDLITSGRÍMUM?

LÍTTU VIÐ Á VEFSJOPPAN.IS



KN95 - FFP2
Andlitsmaski
PM 2.5

10 stk. í pakka
Verð **4.990 kr. / pk.**



3ja laga andlitsmaski

50 stk. í pakka
Verð **2.700 kr. / pk.**

Við bjóðum upp á vandaða andlitsmaska, kíktu við á vefsíðu okkar.
- vefsjoppan.is -
kannaðu málið!

VEFSJOPPAN

VEFSJOPPAN..IS

DV
21. ágúst 2020 | 33. tbl. | 111. árg
dv.is/frettaskot askrift@dv.is 512 7000



5 690710 111124

SAND KORN

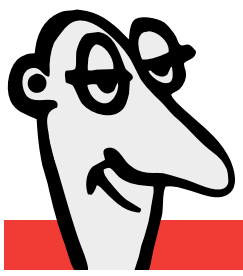


Lítt þekkt ættartengsl

Lögfræðiskrifstofan Logos hefur um árabil starfað mikið fyrir Björgólf Thor Björgólfsson fjárfesti og félags hans Novator. Logos hefur undanfarin ár veitt ráðgjöf við marga af eftirtektarverðustu samningum íslenskrar viðskiptasögu, svo sem yfirtöku Novator á Actavis, og er Logos er einnig með skrifstofu í London, líkt og Björgólfur sjálfur. Athygli vekur að Helga Melkorka Óttarsdóttir hæstaréttarlögmaður, eigandi og stjórnarformaður lögfræðiskrifstofunnar Logos, er dóttir Óttars Yngvasonar, eiganda Haffjarðarár, sem ítrekað hefur vísað því frá að nokkuð óeðlilegt hafi átt sér stað í ánni þann 18. júní þegar Björgólfur var við veiðar ásamt fótboltastjörnunni David Beckham og leikstjóranum Guy Ritchie.

Víst hringtorg

Í forsíðuviðtali við Auðun Blöndal sem birtist í helgarblaði DV 17. ágúst urðu þau leiðinlegu mistök að tekið var heilt hringtorg og umferðarljós af Sauðkrækingum. Var þar sagt að keyra þyrfti til Akureyrar til þess að finna hringtorg og umferðarljós. Það átti við um þann tíma er Auddi tók bílpróf en vissulega skartar Sauðárkrókur slíkum mannvirkjum í dag. Hins vegar kom fram að ekki er Bónus á Sauðárkróki og þykir slíkt ekki líklegt í náinni framtíð. ■



Sorrí, Sauðárkrókur!

LOKI



Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN
Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

epal

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is



Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
  Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.
- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
  Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.
  Stuttur afhendingartími,
- ótal möguleikar.
  Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum



* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.